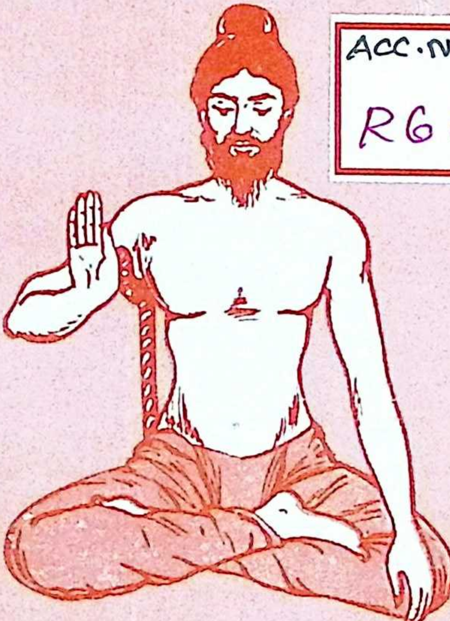
கல்ப காலம் வாழலாம்

சித்தர் காயகல்ப மருந்துகள்
ஆசனம் யோகம்



தாமரை நூலகம், சென்னை-26.

கல்ப காலம் வாழலாம்

(யோகாசனப் படங்களுடன்)

எழுதியவர் :
மே. சி. சுப்பிரமணியம்

பதிப்பாசிரியர் :
எஸ். பி. ராமச்சந்திரன்

தாமரை நூலகம்
No. 7, N. G. O காலனி, வடபழனி, சென்னை-600 026.

தாமரை வெளியீடு எண் : 110
உரிமை பெற்றது. (c)
இரண்டாவது பதிப்பு : ஜனவரி 1997
மூன்றாம் பதிப்பு பிப்ரவரி 2017
நான்காம்பதிப்பு நவம்பர் 2021

BIBLIOGRAPAY

Title of the Book	:	KALPAKAALAM VAAZHALAM
Author	:	Me. Si. Subramanyam
Publisher & Copy right	:	Thamarai Noolagam, No : 7, N. G. O. Colony, Vadapalani, Madras-600 026.
Year		நவம்பர் 2021
Size of the Book	:	18 cm X 12. 5 cm
Binding	:	Section - Box Board : 13. 8
Types	:	10 pt. Offset Printing
Paper	:	10. 7. White printing
No. of Pages	:	176
No. of Copies	:	1200

Price : Rs. 70/-

Printer : Creative Offset, Madras-34.

91/4

பதிப்புரை

சித்தர்கள் மிளகு, கடுக்காய், தேன் போன்ற மிகச் சாதாரணமான பொருள்களையும் காய கல்ப மருந்துகளாகப் பயன் படுத்தினர் என்ற செய்தி வியப்பூட்டுகிறது. நீண்ட காலம் உடல் நலத்தோடும் வலிமையோடும் வாழ இவ்வளவு சுலபமான வழி இருந்தும் மனித சமுதாயம் இதைப் பயன் படுத்திக் கொள்ளாமல் போய்க் கொண்டிருக்கிறதே என்பதை நினைக்கும் போது மிகவும் வருத்தமாக இருக்கிறது.

நம்முடைய வாழ்க்கை முறையும் நடவடிக்கைகளும் திருந்த வேண்டும். எல்லோரும் ஓரளவேனும் கட்டுப் பாட்டையும் ஒழுங்கையும் பின்பற்றிக் கிடைத்தற்கரிய மனிதப் பிறவி கிடைத்திருக்கும் வாய்ப்பை நல்லவிதமாகப் பயன் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும் என்ற நோக்கத்துடனேயே இந்த நூலை வெளியிடுகிறோம்.

நாள்தோறும் அரைமணி நேரம் ஆசனப் பயிற்சிக்கு செலவிட்டால் கூட உற்சாகமாகவும் சுருசுருப்பாகவும் உடல் நலத்தோடு வாழலாம். இந்நூலில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தின சரிப் பயிற்சித் திட்டத்தில் முடிந்த அளவேனும் நாள்தோறும் செய்து வரல் நலம்.

பதிப்பாசிரியர்.

பொருளடக்கம்

கல்ப காலம் வாழலாம்

கல்ப காலம் உயிரோடு வாழவேண்டும். தான் செய்து முடிக்க வேண்டிய காரியங்கள் அனைத்தையும் செவ்வனே செய்து முடிக்க வேண்டும். பிறகு தனக்கு இந்த உடல் வேண்டாம் என்ற எண்ணம் ஏற்படுகிற பொழுது உதறி விட வேண்டும், என்று சிந்தித்தனர் மூதறிஞர்களும் மெய்ப் பொருள் உணர்ந்த ஞானிகளுமான சித்தர்கள்.

பிறந்தவர்கள் எல்லோரும் ஒருநாள் இறக்கத்தானே வேண்டும்? அது தானே உலக நியதி? என்று கேட்பவர் கேட்கலாம். ஆனால் மரணத்தை வெல்ல முடியாதா என்ற கேள்வியும் எழத்தானே செய்கிறது? மனிதன் இயற்கையை எதிர்த்துப் போரிடும் தன் இயல்பான குணத்தால் தான் இந்த அளவு முன்னேறியிருக்கிறான். உலகத்தில் வேறெந்தப் பகுதியில் இருந்தவர்களும் சிந்தித்துப் பார்க்கத் துணியாத— சிந்திக்கவே அறியாத ஒன்றைப் பற்றிச் சித்தர்கள் சிந்தித் தனர். அது தான் மரணத்தை வெல்ல முடியாதா? என்ற சிந்தனை.

முடியும் என்பதே சித்தர்களின் பதில்.

மரணத்தைப் பற்றிக் கூடக் கவலை இல்லை. அதிக காலம்—அதாவது ஒருவன் தான் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்று நினைக்கிற காரியங்களைச் செய்து முடிக்கிற வரை வாழ முடியுமா? அதற்கும் சித்தர்கள் கூறும் விடை முடியும் என்பதே!

மனித உடல் எத்தனையோ விதமான நோய் நொடி களுக்கு ஆளாகின்றதே? நோய்களால்துன்புற்று நலிகின்றதே? நோயே வராமல் வாழ முடியாதா? 'முடியும்' என்பதே சித்தர்கள் கூறும் விடை.

பிஞ்சுப் பருவமாகிய குழந்தைப் பருவம் முடிந்த பிறகு பாலப் பருவம் வருகிறது. அது முடிகிற பொழுது இளமைப் பருவம் தோன்றுகிறது. அது முடியும் போது கிழப் பருவம் வருகின்றது. அதாவது குழந்தைப் பருவம், பாலப் பருவம், இளமைப் பருவம் ஒவ்வொன்றுக்கும் வளர்ச்சி இருந்தது. ஆனால் கிழப்பருவத்திற்கு வளர்ச்சி இல்லை. தளர்ச்சி தான் அதைத் தொடர்கிறது. மேலும் வளர முடியாத போது உடலின் கட்டுக் கோப்புகள் தளர்வடையத் தொடங்கி மரணத்தில் கொண்டுபோய் விடுகிறது.

உடல் தளர விடாமல், முதுமையை வளர விடாமல் ஒரு நிலையில் பிடித்து வைக்க முடியுமா?

முடியும் என்பதே சித்தர்கள் பதில். அதற்காகத்தான் காய கல்ப முறைகளை வருத்துக் கூறினர்.

சித்தர்கள்

சித்தர்கள் சித்தர்கள் என்று சொல்லுகின்றோமே யார் அவர்கள்?

தமிழ் நாட்டிலே வாழ்ந்த அருளாளர்கள் சித்தர்கள். மக்கள் நலமாக வாழ மருத்துவ நெறி வகுத்துத் தந்தவர்கள் சித்தர்கள். நான்—எனது என்ற சின்ன வளையத்திற்குள் அடங்காமல் 'வாழ்க மானிடம், வெல்கவையகம்' என்று உலகமெல்லாம் சிறக்கச் சிந்தித்தவர்கள் சித்தர்கள். ஆன்ம விடுதலைக்கு அரிய வழி காட்டியவர்கள் சித்தர்கள்!

சித்தர்கள் தமிழ் நாட்டில் மட்டுமா இருந்தனர்? அல்லது இருக்கின்றனர்? உலகெங்கும் சித்தர்கள் இருந்துள்ளனர்!

இன்னும் இருக்கின்றனர். சமயநெறி வகுத்தவர்கள்—அருட் சக்தி பெற்றவர்கள்—சித்திகள் கைவரப் பெற்றவர்கள் இருந்தனர்—இன்னும் இருக்கின்றனர்.

தமிழ்ச் சித்தர்கள்தான் ஆண்டவன் உன்னுள்ளே இருக் கின்றான். உன் உடம்புதான் பரம்பொருள் குடிகொள்ளும் ஆலயம். அந்த ஆலயத்தைச் சுத்தப்படுத்து. பூசை செய் இறைவன் குடியேறி விடுவார்.

இன்பத்தையும் துன்பத்தையும் கண்டு கலக்கமடைந்து விடக்கூடாது. அவை இரண்டையும் சமமாக கருதக்கூடிய நிலைமைக்கு உன்னை உயர்த்திக்கொள்.

மரணமிலாப் பெருவாழ்வை நிச்சயம் நீ அடையலாம் எனத் தொட்டுக் காட்டியவர்கள். உலகிற்கு எடுத்துக் கூறி முழக்கமிட்டவர்கள் சித்தர்கள்.

அந்த மரணமிலாம் பெருவாழ்வை —அல்லது தான் விரும்புகிற வரை வாழ்ந்திருக்கும் நிலையை அடைவதைத் தான் 'காயகல்பம்' செய்வது எனக் குறிப்பிட்டனர்.

காயகல்பம் என்பது மருந்தா? அதைச் சாப்பிட்டால் நீண்டகாலம் வாழ முடியுமா? எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்? எங்கே கிடைக்கும் என்று மூச்சு விடாமல் கேள்விகள் கேட்க வேண்டாம்.

காயகல்பம் என்பது மருந்தல்ல. ஒரு பயிற்சி முறை. அதை ஒரே நாளில் கற்றுக் கொள்ளலாம் வாரீர் வாரீர் என்ற விளம்பரத்தைப் பார்த்தேன். அதுதான் சரியானதா?

சித்தர்கள் என்றைக்கோ பாடிவைத்தது இன்று பொருந்துமா? உருவத்தைக் கூட வரைய முடியாத ஓலையில் அன்று எழுதியவை — நிமிடத்தில் உடல் உறுப்புகளை படம் எடுக்கின்ற அளவிற்கு முன்னேறியுள்ள இந்தக் காலத்துக்கு அவை எல்லாம் பொருந்துமா?

எல்லாவற்றிற்கும் பதில் சொல்லத்தான் இந்த நூல் உங்கள் கைகளில் உள்ளது. சித்தர்கள் சொன்னதை காலத்திற்கு ஏற்றபடி வகைப்படுத்தி எழுதி இருப்பதுதான் நூலாசிரியரின் பணி.

காயகற்பம்

காயகல்பம் என்றால் என்ன? காயத்தை கல்ப காலம் வாழச் செய்வது—காயத்தைக் கல் போல ஆக்குவது என்று பொருள்.

இந்த உலகையும் ஜீவராசிகளையும் படைத்த பிரம தேவனின் ஒரு நாளுக்கு கல்பம் என்று பெயர். இந்தக் கல்ப காலம் நானூற்று முப்பத்திரண்டு கோடி வருடமாகும். இந்தக் கல்ப காலம் வரை வாழ்வதற்கான சாதனமே காய கல்பமாகும்.

இந்திரன் முதலிய தேவர்களுக்கு உரிய வாழ்நாள் அளவும் கல்பகாலமாகும்.

காய கல்பம் என்ற சொல்லுக்கு அகராதிகள் கூறும் விளக்கங்களைப் பார்த்தால் ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யும் மருந்து காயகல்பம்.

உடலை நரைதிரையில்லாமல் நெடுநாள் இருக்கச் செய்யக் கூடியது.

நீடூழிகாலம் இருப்பதற்காக சித்தர்களால் செய்யப்படும் ஓர் பற்பமருந்து. இது உடலமைப்பைப் பலப்படுத்தி அழியாது காப்பது. எப்போதும் இளமையாகவே இருந்து அநேக வருடங்கள் அனுபவிக்கக் கூடிய தேவாமிர்தம்.

என்றெல்லாம் இருப்பதைக் காணலாம்

காயம் என்பது உடல். கல்பம் என்பது கல்ப காலம் வரை கெடாமல் வைத்திருப்பது—அதாவது பொதுவாக

நீண்ட நாள் வைத்திருப்பது என்பதைப் பொதுவான விளக்கமாகக் கொள்ளலாம்.

உடம்பு

உலகில் உண்டான எல்லா உயிரினங்களும் ஒவ்வொரு உடலைப் பெற்றிருக்கின்றன. அதுதான் ஒன்று மற்றொன்றை இனம் பிரித்துக் காட்டுகின்றது.

மனித உடல் எத்தனையோ பெயர்களால் இலக்கியங்களில் சொலலப்படுகின்றது.

கங்காளக்கூடு, காயம். சரீரம், உடல், மூர்த்தி, தொக்கு, வீடு, என்ற பெயர்களெல்லாம் மனித உடலையே குறிக்கின்றன.

சூட்சம் இவள் வாசமது நிலைத்த வீடு
சொல்லுதற்கோ எங்குமாய் நிறைந்த வீடு
தேசமதில் போய் விளங்கும் இந்த வீடு
சித்தாந்த சித்தரவர் தேடும் வீடு
ஓசைமணிப் பூரமதில் உதிக்கும் வீடு
ஓகோகோ அதிசயங்கள் உள்ள வீடு
ஆசுகவி மதுரமது பொழியும் வீடு
அவள் அருளும் கூடி விளைவாடும் வீடு

கருவூரார் என்று அழைக்கப்படும் சித்தர் பாடிய பாடலில் இப்படிச் சொல்கிறார். பராசக்தியும் பராபரமும் ஒன்றாக வசிக்கின்ற வீடு தான் இந்த உடம்பு. நாதம் ஒலிக்கின்ற ஞான மணி இல்லம் என்று சிறப்பாகச் சொல்கின்றார்.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்று இருந்தேன்
உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்

உடம்புளே உத்தமன் கோயில் கொண்டான்என்(று)
உடம்பினை யானிருந்(து) ஓம்புகின்றேனே

திருமந்திரம் அருளிய திருமூலர் சொன்ன மந்திரம் தான் இது.

சித்தர்கள் எல்லோரும் உடம்பை வளர்த்து அத்துடன் உயிர் வளர்த்து அதனால் உத்தமனை வழிபட்டனர்.

அற்புதமான மாளிகை

தன்னால் அளந்து பார்க்க முடியாத— மிகமிக அதிக நீளமும்— உயரத்தால் பெரியதும்— கனத்தால் எடையுள்ளதும் ஆன பொருள்களை பயங்கரமானது— பூதாகாரமானது என்கிறோம். பூதம் என்றால் மிகப்பெரியது என்று இங்கு பொருள் கொள்கிறோம். சரியாக அளவிட முடியாதது. எங்கும் பரவிவுள்ளது என்றும் பொருள் கொள்ளலாம். இந்த உலகமும் அதில் உள்ள பொருள்கள் யாவும் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனவை என்று சொல்லும் பொழுது பூதம் என்பது ஒரு சர்வ வியாபகமான அழியாப் பொருள் என்ற அளவு உணர வேண்டியுள்ளது.

இந்த உலகை ஆள்வதும், உண்டாக்குவதும், ஐந்து பூதங்கள் தான் என்பதும் அந்த பூதங்களை இறைவன் படைத்துள்ளார் என்பதும் சித்தர்களின் கொள்கைத் தத்துவம் ஆகும்.

பரந்து விரிந்து கிடக்கும் "பெருவெளி" யான முதற் பூதத்தை விண் என்றும் ஆகாயம் என்றும் கூறுவர்.

மனிதர் முதலில் உயிரினங்கள் நதிபோன்ற நகரும் பொருட்கள், நகராத மலை முதலிய பொருட்கள் முதலிய எல்லாவற்றையும் தாங்கிக் கொண்டுள்ள மண் பூதப்

இரண்டாம் இடமாகக் கொள்ளப்படும். பிருதிவி, பூமி என்றும் இதைச் சொல்வர்.

அடித்தளமாக மண் இருக்கிறது. மேற் கூரையாக ஆகாயம் அமைந்துள்ளது. இந்த இரண்டு பூதங்களின் அரவணைப்பில் உயிரினங்கள் வாழ்கின்றன.

காற்று, நெருப்பு, தண்ணீர் ஆகிய மூன்று பூதங்கள் தான் மண்ணில் வாழும் எல்லா இனங்களையும் தோற்று விக்கின்றன. காப்பாற்றுகின்றன. அழிக்கவும் செய்கின்றன. வாயு, தேயு அப்பு என்று இவைகளைச் சொல்வர்.

விண், மண், வளி, தீ, நீர் (ஆகாயம், பிருதிவி, வாயு, தேயு, அப்பு) என்னும் ஐம்பூதங்களே இந்த உலகின் கருப் பொருளாகும். இந்தப் பஞ்ச பூதங்களின் பிரதி பலிப்பாக— அம்சமாக — த்தான் எல்லா உயிரினங்களும் உள்ளன

மனித உடல்: மனித உடல் பல உறுப்புகளைக் கொண் டது. ஆகவே இதைக் கோசம் என்றும் கூறுவர். கண்முன்னால் காணும் உடம்பு ஒன்றுதான். இந்த உடம்புக்கூட்டை ஆதிக்கம் செய்பவை பல.

உணவுடம்பு:- உண்ணும் உணவால் உண்டாகின்ற உடல் உணவுடம்பு (அன்னமய கோசம்) எனப்படும். உண்ணும் உணவு செரிமானமாகி அதிலிருந்து கிடைக்கும் சத்துக்கள் ஏழு உயிர்ச்சத்துகளாகி அதன் மூலம் உண்டாகும் உடம்பு.

உயிர்உடம்பு:- உயிராக விளங்கும் காற்று தொழில் செய்கின்ற உறுப்புக்களை இயக்குவதால் உண்டாகின்ற உடம்பு உயிர் உடம்பு:- (பிராண மய கோசம்) எனப்படும். வாய், கை, கால், மலவாய், நீர்வாய் முதலிய ஐந்து உறுப்புகளும் தொழில் செய்யும் உறுப்புகள் (கர்மேந்திரியர்) எனப்படும்.

மனஉடம்பு:- அமைதியாக இருந்து கொண்டு எண்ணத் தாலே வாழ்கின்ற —செயல்படுகின்ற — உடம்பு மனஉடம்பு எனப்படும். உளஉடம்பு, மனோமய கோசம் என்றும் கூறுவர்.

காது, உடல், கண்கள், நாக்கு, மூக்கு என்னும் ஐந்தும் மனஉடம்பின் ஆதிக்கத்தில் உள்ள ஐந்து பொறிகள் — ஐம்பொறிகள் — எனப்படும். இதை ஞானேந்திரியம் எனவும் கூறுவர்.

அறிவுடம்பு:- சிந்தனைத் தெளிவோடு அறிவியல் நெறி யோடு வாழ்கின்ற உடம்பு அறிவுடம்பு எனப்படும். விஞ்ஞான மயகோசம் என்றும் கூறுவர்.

இன்பஉடம்பு:- எந்த வித சிந்தனையும் இல்லாமல் மகிழ்வுடன் — அமைதியாக — இருக்கும் உடம்பு இன்ப உடம்புஎனப்படும். இதை ஆனந்தமயகோசம் என்று கூறுவர்.

முதல் மூன்றும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள முடிந்தவை. மற்றவற்றை நுண்ணிய அறிவால் மட்டுமே தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

குடல்

உடல் கூட்டுக்குள்ளே இருக்கின்ற உணவுடம்பை வளர்க்கின்ற பகுதி குடல் ஆகும். வயிற்றின் உட்பகுதியில் உள்ள ஜவ்வுகளால் உருவாக்கப்பட்ட சிறு பைகள் நீண்ட குழாய் போன்ற வடிவத்தில் இணைக்கப்பட்டிருப்பதால் குடல் என்று சொல்லப்படுகிறது.

உண்ணுகின்ற உணவின் கூழான சத்து உள்ள இடம் இரைக்குடல் எனப்படும். இரைப்பை, அமார்வாசயம் எனவும் கூறுவர்

ஜீரணமானவுடன் சத்துக்களையும், கழிவுகளையும் பிரித்து அதற்குரிய இடங்களுக்கு அனுப்பும் பகுதியான செரிமானமாகும் பகுதி 'செரிகுடல்' எனப்படும். பகிர்ந்து கொடுப்பதால் பகிர்வாசயம் என்றும் கூறுவர்.

சிறுநீரை சேர்த்துவைக்கின்ற பை நீர்க்குடல் (ஜல வாசயம்) எனப்படும். கழிவான மலத்தை தாங்கி இருக்கும் பை மலக்குடல் (மலவாசயம்) எனப்படும்.

உணவின் சாரமான உயிர்ச்சத்து புதிய உயிர் படைக்கும் திறன் படைத்த விந்து வெள்ளையாக வெப்பமாக இருக்கும். இதைச் சேமித்து வைக்கும் பை வெண்ணீர்க்குடல் (சுக்கில வாசயம்) எனப்படும்.

பொறிகளும் புலன்களும்

பொறி என்றால் இயந்திரம் என்பர். இயந்திரம் குறிப்பிட்ட வேலைகளைச் செய்கின்றது. பெரிய வேலையைச் செய்யவும் உதவுகின்றது.

காது, உடல், கண்கள், நாக்கு, மூக்கு ஆகிய ஐந்தும் பொறிகள் எனப்படும். அறிவை உணர்த்துவதால் ஞானேந்திரியம் என்றும் சொல்வர். இந்தப் பொறிகள் செயல்படும் நிலையை ஞானேந்திரியக்கிரியை அல்லது பொறிச் செயல் எனலாம். அவை வருமாறு:

காது ஓசையை — ஒலி உணர்வை — உணர்த்துகின்றது. கேட்கச் செய்கிறது. உடல் என்ற மெய் தன் மேலுள்ள தோலால் தொடு உணர்வை— ஸ்பரிசத்தை— உணர்த்துகின்றது. கண்கள் உருவத்தை தெரியப்படுத்துகின்றன. தரிசனம் — பார்வைக்குரிய உறுப்புகள் அவை. நாக்கு சுவையை—ருசியை உணர்த்துகின்றது. மூக்கு நாற்றத்தை (வாசனை, கந்தம்) உணர்த்துகின்றது.

செயல்களும் உறுப்புகளும்

உடலை இயங்கவைப்பதும், வேலை செய்வதும் தொழில் ஆகும். இதைச் செய்யும் கருவிகள் அல்லது உறுப்புகள் தொழிற்கருவிகள் அல்லது கர்மேந்திரியம் எனப்படும்.

வாய், கை, கால், மலவாய், நீர்வாய் எனப்படும். ஐந்தும் தொழிற்கருவிகள் ஆகும்.

வாய் பேசுகின்றது. கை எடுப்பதும் பிடிப்பதுமான தொழிலைச் செய்கிறது. கால்கள் நடக்கின்றன. குதம் என்னும் ஆசனம் மலத்தை வெளியே தள்ளுகிறது. நீர் வாய் என்னும் குறி என்றும் உபஸ்தம் என்றும் சொல்லப்படும் பிறப்புறுப்பு சிறுநீரை விடுகிறது. புது உயிர் படைக்கின்ற கரு அணுவையும் செயல்படுத்துகிறது.

காற்று (வாயு)

உடலெங்கும் பரவியுள்ள காற்றை தொழில் வகையாகப் பத்துப்பிரிவுகளாகப் பிரித்துள்ளனர். சித்தர்கள் மட்டுமே காற்றை 'தசவாயு' எனப்பிரித்துள்ளனர். மற்ற மருத்துவ முறையில் முதல் ஐந்து மட்டுமே கணக்கிடப்படுகின்றன. (பின் ஐந்தும் முதல் ஐந்திலேயே சேர்க்கப்பட்டு விடுகின்றன.

உயிர்க்காற்று (பிராணன்) தினசரி இருபத்தி ஓராயிரத்து அறுநூறு சுவாசங்களாக மூச்சு உடலுக்குள் சென்று வெளிவருகின்றது. மூச்சு விடுவதும், வாங்குவதும்தான் இதன் பணி. மலக்காற்று (அபானன்) மலவாய், கழிவாய் எனப்படும் குதம் ; குய்யப்பகுதிகளில் இருந்துகொண்டு மலசலங்களைக் கழிக்கச் செய்கிறது.

தொழிற்காற்று (வியானன்) கைகால்களை நீட்டவும் மடக்கவும் செய்கிறது. ஒலிக்காற்றான உதானன் காது

கேட்டல், தும்மச் செல்தல்; ஏப்பம், இருமல் முதலிய பணிகளைச் செய்கிறது. எல்லாவற்றையும் பரப்புகின்ற சமப்படுத்துகின்ற பணியைச் செய்வது நிரவு காற்றான சமானன்.

விழிக்காற்று (கூர்மன்) கண்களில் இருந்து வெளிச் சத்தைக் காண உதவுகிறது. கொட்டாவிக்காற்று (கிருகரன்) தேவையற்றதை நீக்கிக் கொட்டாவி விடச் செய்கிறது. தும்மல் காற்று (நாகன்) விக்கல் கக்கல் முதலியவற்றை உண்டாக்குகிறது. இமையில்இருந்துகொண்டு செயல்படுவது கண் இமைக்காற்று (தேவதத்தன்) ஆகும். உடலை விட்டு உயிர் பிரிந்த பிறகு உச்சியிலிருந்து வெளியே பிரிவது வீங்கல் காற்று (தனஞ்செயன்) எனப்படும்.

நாடிகள்

ரத்தக்குழாய்களில் மிகவும் மெல்லிய குழல்கள் நாடிகள் எனப்படும். காற்றும் ரத்தமும் கூடிய இவை தங்களுக்குரிய பகுதிகளில் இருந்து செயல்படுகின்றன. இவை பத்து வகை எனவே தச நாடி எனக் கூறுவர்.

இடகலை, பிங்கலை, சுழுமுனை, சிங்குவை, புருடன், காந்தாரி, அத்தி, அலம்புடை, சங்கினி. குரு என்பவை அவை.

வினை

செயல்கள் நல்லவை, கெட்டவை என இரு வகை. நல்வினை, தீவினை எனப்படும்.

பண்பு (குணம்)

வினைகளை உணர்ந்து கொள்ளக் கூடிய குணங்கள் மூன்று.

அலைமதியாக இருந்து தேவையான செயல்களைச் செய்யத் தூண்டுவது அடக்கப் பண்பு சத்வம்.

அதிகாரத்தோடு, உரிமையோடு மற்றவைகளை அடக்கிச் செயல்படுவது ஆண்மையான ராஜசம்.

அடக்கமாகவும் இல்லாமல் ஆண்மையாகவும் இல்லாமல் மிக மெதுவாக செயல்படும் மந்தகுணம் தாமசம் என்பர்.

பற்று (ஏஷணை)

இந்த உலகில் வாழ வேண்டும் என்ற எண்ணத்தை உருவாக்குவது உலகப் பற்று (லோக ஏஷணை) எனவும் மக்கள் மீது உண்டாகும் பிள்ளைப் பற்று (புத்ர ஏஷணை) மனைவியின் மீதும், வாழ்க்கையின் மீதும் உண்டாகும் பற்று பொருட்பற்று (தார ஏஷணை) எனவும் பற்றுகள் மூன்று வகை.

அழுக்கு (மலம்)

தனக்குத் தெரிந்த அறிவைமட்டும் வைத்துக்கொண்டு எல்லாம் தெரிந்து விட்டதால் தனது முடிவே சரியானது என்னும் இயல்பு செருக்கு (ஆணவம்) என்பது.

சரியா? தவறா? என்று தெளிவாக உணராமல் குழம்பிக் கொண்டிருக்கும் இயல்பு மருட்சி (மாயை) என்பது.

செருக்காலோ, மருட்சியாலோ ஏதாவது ஒருபொருளின் மீது விருப்பப்படும் இயல்பு இச்சை (காமியம்) என்பது.

தூண்டல் (ராகம்)

ஒரு பொருளைப் பெறுவதற்கு தூண்டுவது அவா (ஆசை காமம்). அது கிடைக்காதபோது உண்டாவது சினம் (குரோ

தம்). இருப்பதை பிறருக்கு கொடுக்க மறுப்பது ஈயாமை (லோபம்). தானே உயர்ந்தவன் என வெறி கொள்வதால் உண்டாவது மதியாமை (மதம்). தேவையில்லாமல், இன்னொரு பொருளின் மீது விருப்பத்தை தூண்டுவது இச்சை (மோகம்). வெளியே தெரியாமல் உள்ளே குமுறிக் கொண்டு இருப்பது உட் பகை (மாச்சரியம்). பிறரை அலட்சியப் படுத்துவது ஏளனம் (இடும்பை). பிடிக்காததைக் கண்டால் உண்டாவது அறு வெறுப்பு (அசூயை)

அறிவு

ஆன்மாவை அறியக்கூடிய உள்ள அறிவு (ஞானம்) ஒன்றேதான்!

கரணம்

உள்ளத்தின் உதவியால் உட்செயல்களை அறிவது அந்தக் காரணம் எனப்படும். இவை நான்கு பிரிவுகளாகும்,

அகம் (மனம்) அறிவு (புத்தி) நினைவு (சித்தம்) முனைப்பு (அகங்காரம்) என்பதே அந்த நான்கு.

நிலைகள் (அவஸ்தை)

தெளிவாகப் பார்த்து அறிகின்றநிலை நனவு (சாக்கிரம்) எண்ணத்தின் பிரதிபலிப்புகளாகத் தூங்கும் போது உண்டாகும் நிலை (சொப்பனம்). எந்தவித அலைகளும் இல்லாமல் உள்ள நிலை உறக்கம் (சுழுத்தி). குறிப்பிட்ட நேரம்மட்டுமில்லாமல் அதிகமாக உறங்கு நிலையில் இருப்பது பேருறக்கம் (துரியம்). தூக்கத்திலேயே இருந்து விடுவது உயிர்ப்படக்கம் (துரியாதீதம்) என்பவை ஐந்து நிலைகள் (பஞ்ச அவஸ்தைகள்).

மண்டலம்

வயிற்றுப்பகுதி அக்னி மண்டலம் (தீப்பகுதி), வயிற்றிற்கு மேல் இருப்பது சூரியமண்டலம், நெற்றிப் பகுதியில் இருப்பது

சந்திரமண்டலம் என மூன்று பகுதிகள் (மண்டலங்கள்) கூறப்படுகின்றன.

குற்றம் (தோஷம்)

வெப்பம், காற்று, நீர் ஆகிய மூன்று பூதங்களும் குணங்களாகவே செயல்படுகின்றன. தமது நிலைக்குமாறாகக் கூடுதலாகவோ குறைவாகவோ ஆகும்போது குற்றங்கள் ஆகிவிடுகின்றன. பித்தம், வாதம், சிலேத்துமம் என்னும் மூன்றே அவை.

ஆதாரங்கள்

இந்த உடல் செயல்படவும் வாழவும் அடிப்படையாக உள்ளவை ஆதாரம் எனப்படும். அவை ஆறாகக் கொள்ளப்படும்.

மூலாதாரம், சுவாதிட்டானம், மணிபூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை என்னும் பிரிவுகள் ஆறு ஆதாரம் எனச் சொல்லப்படும்.

சித்தர்கள் சிந்தனை

சித்தர்கள் எழுதியுள்ள எல்லா நூல்களிலும் வாதம், வைத்தியம், ஞானம் ஆகிய மூன்றையும் கலந்தேபாடி வைத்துள்ளனர். மூன்றும் ஒன்றை ஒன்று பின்னிக் கொண்டே உள்ளன.

இந்த உடலை இயக்குவது உண்ணும் உணவின் சாரமாகும். உணவிலிருந்து கிடைக்கின்ற சத்திலிருந்துதான் ரத்தம் சுரக்கின்றது. அந்த ரத்த ஓட்டம்தான் மனிதனை இயங்க வைக்கின்றது. ரத்தம்தான் படிப்படியாக மாமிசம், சர்மம், எலும்பு, மஜ்ஜை, விந்து முதலியவைகளாக மாறுகின்றது.

உணவு உடலை வளர்ப்பதோடு உள்ளத்தையும் அமைக்கிறது. சத்துவம், ராஜசம், தாமசம் என்னும் முக்குணங்களும் நாம் உண்ணும் உணவின் தன்மைக்கு ஏற்றபடியே உண்டாகின்றன.

இனிப்பு, உப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, கார்ப்பு, துவர்ப்பு ஆகிய ஆறு சுவைகளினால் உடலில் குணங்கள் உண்டாகின்றன. உடலை இயக்குகின்ற வாதம், பித்தம், கபம் என்னும் மூன்று பொருள்களும் அவற்றிலிருந்தே உண்டாகின்றன. அவை அளவு மாறுபடும்போது தோஷங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவையே முத்தோஷங்கள் திரிதோஷங்கள் என்று சொல்லப்படுகின்றன.

உடலை இயங்கவைப்பது போலவே உள்ளத்தையும் இதே சாரம்தான் இயங்க வைக்கிறது. உடல் சுத்தமாக இருந்தால்தான் நன்கு செயல் படமுடியும். அதே போல உள்ளம் தூய்மையாக இருந்தால்தான் உடல் சீராக இயங்கும்.

இந்த இரண்டும் சீராக இயங்க வேண்டுமானால் நல்ல அறிவு தேவை. எனவேதான் ஞானம், மருத்துவம் முதலியவற்றைச் சேர்த்தே பாடியுள்ளனர் சித்தர்கள்.

வெளியே தெரிகின்ற உடல், உள்ளே இருக்கின்ற மனம், அதை வழிநடத்துகின்ற அறிவு ஆகிய மூன்றும் நன்றாக இருக்க வேண்டும். மூன்றும் செம்மையாக இருந்தால்தான் நீண்ட நாள் வாழலாம்.

நோயைப் போக்கவும், நோயைத் தடுக்கவும் செய்கின்ற சிகிச்சை மருத்துவமாகும்.

உடலைச் சீராக வைத்துக் கொள்ளவும் உள்உறுப்புகளை இயங்கவைக்கவும் செய்யக் கூடிய பயிற்சிகள் ஆசனம் எனப்படும்.

குறிப்பிட்ட நிலையில் இருந்து கொண்டு நடமாடிக் கொண்டுள்ள காற்றை முறையாகப் பயிற்சி செய்து சுவா சத்தை ஒழுங்கு படுத்தவும் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி ஒருமுகப் படுத்தவும் செய்யப்படும் பயிற்சியே யோகம் ஆகும்.

இந்த மூன்றுக்கும் பொதுவானது உணவுக் கட்டுப்பாடும் நல்ல ஒழுக்கமான பண்பாடும் ஆகும்.

யோகம் என்றால் என்ன?

யோகம் என்றால் ஒரு முகம் படுத்துதல். இரண்டறக் கலத்தல் என்று பொருள்.

எவற்றை ஒரு முகப்படுத்துவது? எது எதனுடன் கலப்பது? என்ற கேள்வி எழும்போது அது எப்படி என்ற அடுத்த வினாவும் பிறக்கும்.

யோகம் என்பது ஓர் உயர்ந்த நெறி. யோகம் என்பது மனிதனை உயர் நிலைக்கு கொண்டு செல்லும் சக்தி. மனிதனை மனிதனாக வாழ வைப்பது என்றே சொல்லி விடலாம். உலகைப் படைத்த இறைவனுடன் இரண்டறக் கலப்பதே யோகம் என்று ஞானிகள் கூறுகின்றனர். இறைவனிடம் சேர வேண்டும் என்றால் இறந்து விட்டால் போதுமே? பின் ஏன் வாழ வேண்டும்? என்று சிலர் குதர்க்கம் பேசினர். இறந்த பின் இறைவனுடன் இரண்டறக் கலந்த நிலையைக் கண்டவர் யார்? கேட்டவர் யார்? சித்தர்கள் உயிருடன் இருக்கும் நிலையிலேயே இறைவனுடன் இரண்டறக் கலந்த நிலையில் வாழ்ந்து காட்டினர். அதற்கு வழியே யோகம் என்பதாம். தமிழ் நாட்டில் பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் வாழ்ந்து சாதனை புரிந்த திருமூலர் கூறுகிறார். மனித உடல் தான் இறைவன் குடிகொண்டுள்ள கோயில். உடம்பிலேதான் பரம்பொருள் இருக்கிறது. உடம்பு வீணாக அழிந்தால் உயிரும் அழிந்து விடும். அதனால் நிலையான

மெய்ஞான சித்தியைப் பெற முடியாது. உடம்பைப் பாது காத்தால்தான் உயிரை வளர்க்க முடியும். சித்தியைப் பெற முடியும்.

உடல் என்பது என்ன? உயிர் என்றால் என்ன? உடல் என்பது வீடு. அந்த வீட்டில் வசிப்பது உயிர். உடல் என்னும் வீடு எலும்பு, சதை, நரம்பு முதலியவைகளால் கட்டப் பட்டுள்ளது. ரத்தம், நீர்,போன்றதாதுக்களால் அழகுபடுத்தப் பட்டுள்ளது.

உயிர் அந்த வீட்டில் வாழ்ந்து வீட்டைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறது. உயிர் நீண்டநாள் வாழவேண்டுமானால் உடல் நன்றாக இருக்க வேண்டும். சுவரில்லாமல் எப்படிச் சித்திரம் வரைய முடியும்? உடலும் உயிரும் நன்றாக வாழ வேண்டுமானால் நோய் நொடிகள் வரக்கூடாது. நோய்கள் வராமல் தடுப்பது பற்றியும் எளிதாய் எவ்வாறு குணப்படுத்துவது என்பது பற்றியும் சித்தர்கள் ஆராய்ந்தனர்.

நீண்ட காலம் வாழ்வது எப்படி? நீண்ட காலம் மட்டும் அல்ல, என்றுமே சாகாமலேயே வாழலாம். அது எப்படி?

மனிதனின் நெற்றி நடு உயர்மேரு எனப்படும். அந்த மேரு பீடத்தில் அமிர்தம் எனப்படும் சுவையான ஊற்று ஊறுகின்றது. இதுவே ஆகாய கங்கை என்று சொல்லப்படுவது உடலில் ஊறுகின்ற அமுத ஊற்று தித்திப்பானது. உப்புக் கரிக்கும் கடலுக்கு அருகில் இனிப்பான ஊற்று சுரப்பது போல சுரக்கின்றது. இந்த அமுதத்தை உடலில் உள்ள நாடி நரம்புகளில் பாய்ச்சினால் அவை என்றும் இளமையாக இருக்கும். நீண்ட நாள் வாழ முடியும்.

மேருவின் உச்சியில் ஆயிரம் இதழ் தாமரை போன்ற இடத்தில் குண்டலி பேரருளுடன் (பரமாத்மாவும் சக்தியும்) ஒன்றுபடுகிறது. இதைப் பெறுகின்ற பயிற்சியே யோகம் எனப்படும்.

யோகமானது செயல் பாட்டால் எட்டுப் படிகள் கொண்டது. யாருமே படிப்படியாகத் தான் ஏறமுடியும். நேரே தாவமுடியாது. அந்த எட்டுப் படிகளே இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணா யாமம், புலனடக்கம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்பவை. இந்த யோகசாதனை செய்ய வேண்டுமானால் இருக்கின்ற உடல் செம்மையாக இருக்க வேண்டும். புதிதாக சங்கடங்கள் உண்டாகாமல் இருக்கத் தடுப்பு சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சாதனை செய்யும் போது சங்கடங்கள் வந்தால் அதைப் போக்க வேண்டும். அதற்கு மருந்து தேவை.

யோகசாதனை எட்டுப் படிகள் கொண்டது. இயமம் நியமம் என்ற முதல் இரண்டு படிகள் ஒழுக்கத்தால் உண் டாக்கிக் கொள்பவை. அடுத்த படிகளான, மூன்று நான்காம் படிகள் பயிற்சியால் சாதித்துக் கொள்ளத் தக்கவை.

மூன்றாம் படிதான் ஆசனம் என்பது. உடற் பயிற்சி செய்வதைப் போன்றது. நான்காம் படி பிராணாயாமம் என்ற மூச்சுப் பயிற்சி. இந்த நான்கு படிகள் சித்தியாகிவிட் டால் மற்ற படிகளில் மிக எளிதாக ஏறிவிட முடியும். எட்டாம் நிலைதான் சமாதி எனப்படுவது.

இயமம்

தள்ள வேண்டிய நெறிகள் 'இயமம்' எனப்படும். நன்னடத்தை என்றும் சுருக்கமாகச் சொல்லி விடலாம்.

பிறருக்கு தீங்கு செய்யாமல் இருத்தல், பொய் பேசாமல் இருத்தல், பிறர் பொருளைக் கவராமல்

இருத்தல், நெறி தவறாமல் புலன்களைத் தடுத்தல், மற்றவர்களின் உடமைகளைக் களவாடாமல் இருத்தால் ஆகிய இந்த ஐந்து செயல்களை அஹிம்சை, சத்யம், அஸ்தேயம், பிரம்மசர்யம், அபரிக்ரஹம் என்று சொல்வர்.

நியமம்

செயலில் தூய்மை கொள்ள வேண்டிய நெறிகளை நியமம் என்பர்.

உள்ளும் புறமும் தூய்மையாக வைத்துக் கொண்டு இருக்கக் கூடிய தூயநிலை — கவலையற்ற மன அமைதி யுடன் வாழக்கூடிய மகிழ்வான இனியநிலை — தவத்திற் குரிய தான தன்மைகளைத் தருகின்ற ஒழுங்குமுறை — சுய ஞானத்தை உருவாக்குதல் — உள்ளறிவின் மூலம் பெறுகின்ற மனக்கட்டளைக் கேற்ப பணிதல் ஆகியவை நியமத்தின் பிரிவுகளாகச் சொல்லப்படும்.

வேத பாஷையில் இவைகளைச் சொல்லும் போது சௌசம், ஸந்தோஷம், தபஸ், ஸ்வாத்யாயம், பிரணி தானம் எனக் குறிப்பிடுவர்.

ஆசனம்

உடல் உறுப்புக்களில் மலம் சேராமல் செம்மைப் படுத்து வதும், என்றும் இளமையாக வைத்திருப்பதுமான பயிற்சிகளே ஆசனம்.

உடல் உறுப்புகளை ஒரு நிலையில் கொண்டு வந்து அமர்ந்து, அதன் மூலம் மனத்தினைக் கட்டுப்படுத்துவது ஆசனம் செய்வதன் நோக்கம்.

ஆசனம் என்பது ஒரே இடத்தில் இருப்பது என்பதைக் குறிப்பது. எனவே 'இருக்கை' என்றே இலக்கியங்களில் சொல்லப்படுகின்றது.

பின்னால் சொல்லப்படும் யோக முறைகள் செய்வதற்கு முதல்படியாக இருப்பதுதான் ஆசனம்.

பிராணாயாமம்

மூச்சுப் பயிற்சியைத்தான் பிராணாயாமம் என்று சொல்கிறோம். மூச்சு வாங்கி விடுகின்ற நேரத்தை அதிகப்படுத்தி, சுவாசத்தால் அளவிடப்படும் ஆயுள் காலத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்வதே இதன் நோக்கம்.

புலனடக்கம்

பார்வை — கேட்டல் — சுவைத்தல் — முகர்தல் — உணர்தல் ஆகிய ஐந்து புலன்கள் அகக்கருவிகள் எனப்படும். அந்தக் கரணங்கள் கெட்டு விடாமல் மனதை அடக்கி நன்னெறிப் படுத்திக் கட்டுக்குள் அடக்கி நடக்கச் செய்வதே புலனடக்கம். (பிரத்தியாகாரம் என்றும் சொல்லப்படும்.)

தாரணை

அவா, சினம், ஈயாமை, மதியாமை, இச்சை, உட்பகை, ஏளனம், அருவெறுப்பு முதலிய மனக் கெடுதல்கள் உண்டாகாமல் இருக்கும்படியாக மனதைப் பயிற்சி செய்வதே தாரணை எனப்படும்.

தியானம்

ஒரே பொருளைப் பற்றி இடையில்லாத சிந்தனை செய்வது தியானம் எனப்படும். இதைத் தன்னையடக்கல் எனக் குறிப்பிடலாம். இதையே தந்திரம், ஆத்ம சொரூபம் அறிதல் எனவும் கூறுவர்.

சமாதி

பரம்பொருளோடு இரண்டறக்கலத்தல் — எந்த நோக்கம் ஈடேறப்பாடுபடுகிறோமோ அந்த நோக்கத்திலேயே இரண்

டறக்கலத்தல் இதற்குச் சித்தர்கள் நடைமுறையில் அனுசரித்த பொருள் உடல் எந்த நிலையில் உள்ளதோ அதே நிலையில் உயிரோடும் உயிர் அணுக்கள் முதிர்ச்சியடையாமலும் கெட்டுப் போகாமலும் வைத்திருத்தல என்பதே ஆம். சமாதி நிலையில் சில ரிஷிகள் நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் அப்படியே இருந்ததாகவும் சமாதி கலைந்து அவர்கள் மீண்டும் விழித்த போது பல தலைமுறைகள் கடந்து போய் சாம்ராஜ்யங்களே மாறி விட்டதாகவும் புராணங்களில் படிக்கலாம்.

காயகல்ப மருந்துகள்

மருத்துவமுறை

நீண்ட நாட்கள் வாழவும் உடம்பை நன்கு பராமரிக்கவும் சித்தர்கள் பல முறைகளைச் சொல்லி இருக்கின்றனர். நோய்க்கு மருந்துகளை மட்டும்கூறியதோடு காயகல்ப மருந்துகளைப் பற்றியும் தெளிவாகவும் விரிவாகவும் கூறியுள்ளனர்.

காயம் கல்ப முறைபற்றிக் கூறியவர்களில் போகர், அகத்தியர், நந்தீசர், கொங்கணவர், சட்டைமுனி, திருமூலர். கோரக்க நாதர், ராம தேவர் என்ற யாக்கோபு, ரோமரிஷி, கச்சமுனி, ஔவை ஆகியோர் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். இவர்கள் சொல்லியுள்ள மருத்துவ முறைகளிலிருந்தே இந்தப் பகுதி திரட்டப்பட்டுள்ளது.

இன்றைக்கு உள்ள வசதிகள் இல்லாத காலத்தில்—மின்சாரம், பரிசோதனைக் கருவிகள் முதலியன இல்லாத அந்தக் காலத்தில் வாழ்ந்த சித்தர்கள் நோய்களை அறியவும் அறிந்தபின் குணப்படுத்தவும் கையாண்ட பரிசோதனை முறைகளே ஒரு மகத்தான சாதனையாகும்.

இன்றைய நவீன அறிவியல் விஞ்ஞானிகள் ஒரு மருந்தின் வீரியத்தைச் சோதிப்பதற்கு எலி, முயல், நாய் போன்ற வீட்டுப் பிராணிகளின் உடலில் மருந்தைச் செலுத்து கின்றனர். அதன் முடிவு தெரிந்த பிறகு மனிதருக்குப் பயன் படுத்துகின்றனர்.

மனிதர்களைப் போலவே பிராணிகளையும் சமமான உயிர் ஓட்டமுள்ள சீவன்களாகவே எண்ணியது ஒரு காரண மாகக் கொள்ளலாம். அதேபோல் சித்தர்கள் கல்ப மருந்து சரி யானது தானா என்று கண்டறிய செம்பு இரும்பு போன்ற உலோகங்களை வெள்ளி தங்கமாக மாற்றும் சக்தி உள்ளதா எனச் சோதித்தனர். காந்தசத்துச் செந்தூரம் என்ற மருந்தை நவலோகத்தில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு சேர்த்தால் பன்னி ரண்டு மாற்றுத்தங்கம் ஆகும்—இதுதான் இம்மருந்து சரியாக முடிந்ததற்கு அடையாளம். சோதித்த பின்பு நம்பிக்கையுடன் நாற்பது நாட்கள் தேனில் குழைத்து உண்டு வந்தால் உடம்பு வஜ்ஜிரம் போல் கெட்டியாக உறுதியாக இருக்கும்.

ஐவணப்பூகற்பம்என்னும் செந்தூரத்தை நவலோகத்தில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கு கொடுத்தால் தங்கமாகும்.

வெண்புர சுக்கற்பத்தை நவலோகத்தில் கொடுத்தால் பதினைந்து மாற்றுத் தங்கமாகும். இந்த பற்பத்தை லிங்க பாஷாணம் என்னும் லிங்கக்கட்டியின் மீது பூசிப்புடமிட்டால் முழுக்கட்டியாகிவிடும்.

செங்கரந்தைக்கற்பம்என்னும் செந்தூரத்தைவெள்ளியின் அளவில் நூற்றுக்கு ஒரு பங்கு சேர்த்தால் பத்தரை மாற்றுத் தங்கமாகும்.

காயகல்பம் செய்யத் தொடங்கி விட்டு இதை மட்டும் படித்த பலர் பேராசைப்பட்டு—இருக்கின்ற பொருளையும் இழந்து விட்டுச் சித்தர்கள் சொல்லியது எல்லாம் பொய்—

வெறும் கட்டுக்கதை என்று புலம்பத் தொடங்கினர். சித்தர்கள் சொல்லி உள்ள எல்லாவற்றையும் சரியாகத் தெரிந்து கொள்ளாததால் வந்த வினை.

போகர் தமது காயகல்ப விதி என்னும் இலக்கியத்தில் நன்றாக - தெளிவாகச் சொல்லியுள்ளார். வில்வப்பூவைக் கொண்டு கல்பம் செய்யும்முறையில் குறிப்பிட்டிருப்பதாவது:

போடவே சூதமது ஏம மாகும்
பிரித்து இதை விற்றக்கால் பிரமை கொள்வான்
ஆடவே கம்பி பண்ணி குளிகை கோத்து
அடையாளமாய் மார்பு தன்னில் போடு
மாடவே மாற்றென்ன ஐம்பத் தொன்று
மாத்திரைக்கோல் தனக்குத்தான் வளையம் போடு
காடவே குண்டலங்கள் கைவளைகள் பண்ணு
கண் கொள்ளாச் சோதியது காணலாமே

புடம்போட்ட ரசமானது தங்கமாகிவிடும். ஐம்பத்தி யொரு மாற்றுள்ள தங்கம் இது. இதைக்கண்ட எல்லோரும் ஆச்சரியப்படுவார்கள். ஆகையால் இதை விற்பனை செய்துவிடக்கூடாது. மாலைகள், குண்டலம் முதலியவை செய்து தனக்குத் தானே அணிந்து கொள்ளவேண்டும்.

சித்தர்கள் ஒவ்வொரு மூலிகைகளையும்குறிப்பாக அற்புத ஆற்றல் பெற்ற அதிசய மூலிகைகளையும் நன்கு தெரிந்து கொண்டிருந்தார்கள். சக்கரை வேம்பு என்பது ஒருவகை வேம்பு என்னும் வேப்ப மரத்தின் இலை, பூ, பழம் முதலிய எல்லாப் பகுதியும் கசப்பாக இருக்கும் என்பது எல்லோரும் தெரிந்த செய்தி. ஆனால் மலைகளில் விளைகின்ற சர்க்கரை வேம்பு என்பது தித்திப்பாக இருக்கும்.

சர்க்கரை வேம்பின் இளம் பிஞ்சை நசுக்கிச் சாறு எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்தச் சாற்றில் இரும்புக் கம்பி.

யைக் காய்ச்சி தோய்த்து சுருக்கிட்டால் பொன்னிறமாகும். இதன் பூச்சாற்றில் இரும்பைத் தோய்ந்து சுருக்கிட்டால் செம்பாகும்.

சர்க்கரை வேம்பின் பழச்சாற்றில் காரீயத்தை காய்ச்சி சுருக்கு கொடுத்தால் பொன்நிறமாகும்.

சர்க்கரை வேம்பின் வேர் பாதரசத்தைக் கட்டும். இலை நாகத்தைக் கட்டும். காய் செம்பைப் பற்பமாக்கும். விதையி லிருந்து எடுக்கப்படும் நெய் தாதுவர்க்கத்தைக் கட்டும். பட்டை உப்பைக் கட்டும்.

அரிய ஆராய்ச்சிகள் செய்து சித்தர்கள் கண்டு பிடித்த காயகல்ப மருந்துகள் செய்யும் முறைகளை எழுதிவைத்துள் ளனர்.

அந்த மருந்துகளை எல்லோரும் உண்ணமுடியாது. அதற்குரிய பக்குவநிலை வேண்டும். அந்தப் பக்குவநிலைக்கு வர உடல் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஆனால் உடல் பக்குவ நிலைக்கு வரவேண்டுமானால் முதலில் உடலில் உள்ள நோய்களை நீக்க வேண்டும். அதற்கும் மருந்து தேவை. நோய் கள் நீங்கிய பின் உடல் உறுதி பெறவும் மருந்துகள் தேவை. கடுமையான ஆசனப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளும் போதும், யோக நிலையில் பயிற்சி பெறும்போதும் கூட மருந்துகள் தேவை. அதனாலேயே மருத்துவப் பகுதியை முதலாவ தாகக் கூறியுள்ளோம்.

காயகல்ப மருந்து
சாப்பிடத் தொடங்குவதற்கு
முன்பு

காயகல்ப மருந்துகள் செய்து தருவதற்கு ஆட்கள் கிடைக்கலாம். மருந்துகள் தயாராகி விடலாம். அதைச் சாப்பிடுவதற்கு முன்னர் அம் மருந்தை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய பக்குவ நிலையில் உடல் இருக்கவேண்டும்.

சித்த மருத்துவத்தில் பயிற்சி பெற்ற ஒருவர் ஆலோசகராக அல்லது நண்பராகவாவது இருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் மருந்துண்பவரே சித்த மருத்துவப் பயிற்சி பெற்றவராக இருக்கவேண்டும்.

காயகல்பம் சாப்பிடத் தொடங்குபவர் நல்ல ஆரோக்கியமான நிலையில் இருக்கவேண்டும். வாதம், பித்தம், சிலேத்துமம் என்னும் மூன்றும் நான்கு, இரண்டு, ஒன்று (ஒன்றுக்கு அரை, கால்) என்ற அளவில் சீராக இருக்கவேண்டும்.

எப்படி அறியலாம்?

மலச்சிக்கல் இருந்தால் வாயு அளவுக்கு மேல் அதிகமாகும்.

சிறுநீரில் எரிச்சல், நிற மாறுதல் இருந்தால் பித்தத்தில் அளவு மாறுபடும்.

உமிழ் நீர் அதிகமாக சுரந்தால் —தொண்டைக் கட்டு இருந்தால் சிலேத்துமம் (கபம்) மிகுந்திருக்கும்.

நாக்கில் கசப்பு அல்லது புளிப்பு, அத்துடன் இனிப்புடன் வழுவழுப்போ இருந்தால் உடலில் பித்தம் சேர்ந்துள்ளது என்று அறியலாம்.

புளிப்பு அதிகமானால் வாயு அதிகம் என்று அறியலாம்.

நாக்கில் வழுவழுப்பும். இனிப்பு சுவையும் இருந்தால் சிலேத்துமம் கூடி உள்ளது என்று அறியலாம்.

மேலே சொன்ன அறிகுறிகளைக் கொண்டு உடல்நிலை பற்றித் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

வாதம்—பித்தம்—கபம் என்னும் மூன்று குணங்களையும் சீராக்கிக் கொள்வதற்கு பல எளிய வழிகள் உள்ளன. அதன் படி உடலை நல்ல நிலைக்கு கொண்டு வரலாம். காயகல்பம் சாப்பிடாதவரும் கூட உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக இந்த முறையைப் பின்பற்றலாம்.

(1) காலையில் இஞ்சி கடும்பகல் சுக்கு
மாலையில் கடுக்காய் மண்டலம் கொள்ள
கோலை ஊன்றி நடந்த கிழவன்
கோலை எறிந்து குமரனாகிக் குலாவி நடப்பான்.

இஞ்சி கபத்தை அழித்துப் பசியைத் தூண்டும். சுக்கு வாயுவைக் கண்டித்து சீரணிக்கச் செய்யும். கடுக்காய் மல, நீர்களைக் கழியவைக்கும்.

(2) பொற்றலைக் கரப்பான் இலை, குப்பைமேனி இலை, சிறுசெருப்படை ஆகிய மூன்றின் சூரணத்தை சம எடை சேர்த்து நாற்பத்தி எட்டு நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் நல்ல நிலை பெறும்.

(3) பொற்றிலை கையாந்தகரை (கரிசிலாங்கண்ணி) இலைச் சாறும் பசு நெய்யும் கலந்து கலக்கி வெயிலில் வைத்து எடுக்கவும். அதைக் காலையில் எழுந்ததும் பெரு விரலால் எடுத்து உள் நாக்கில் தடவி வந்தால் சிலேத்துமக் குற்றங்கள் நீங்கும்.

(4) கடுக்காய்ச் சூரணம் அல்லது திரிபலா சூரணத்தை இரவு படுக்கும் போது சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடித்து வந்தால் மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

(5) சீரகச் சூரணத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் பித்தக் குற்றங்கள் நீங்கும்.

(6) கபாலத்தில் மிகச்சூடும், கண்ணில் எரிச்சலும் அதிக வெப்பமும் இருப்பதாகத் தெரிந்தால் பொன்னாங் கண்ணிச் சாற்றிலிருந்து நெய் எடுத்துத் தலையில் தேய்த்துக் குளித்து வர நீங்கும்.

மனிதன் உடலில் ஒரு வித நச்சுத்தன்மை ஊறுகின்றது. அந்த நச்சுத்தன்மையைத் தினந்தோறும் அப்புறப் படுத்த வேண்டும். அப்படிச் செய்யாமல் விட்டு விட்டால் அந்நஞ்சு மிகுந்து உடல் நலத்தைக் கெடுக்கும். எனவே காயகல்பம் உண்போர் அவசியம் இந்த நச்சுத்தன்மையை நீக்க வேண்டும்.

நச்சுத்தன்மையை போகர் 'வழலை' என்று குறிப்பிடு கின்றார். உள் நாக்கின் மேற்புறத்தில் வழலை ஊறுகின்றது. கபாலத்திலிருந்து இறங்கும் இந்த ''கபநீர்'' உள் நாக்கின் மேற்புறத்தினை ஒட்டி இருக்கும் மென்மையான தசைப்பகு தியை உரசினால் வெளியேறும். நஞ்சாகிய இந்த வழலையை தினசரி காலையில் பல் துலக்கியபின் கரிசிலாங்கண்ணி இலை ஒன்றை நசுக்கி பசுநெய் சில சொட்டு விட்டுக் கலந்து அந்த குழம்பை பெரு விரலில் தோய்த்து முன் சொன்ன உள் நாக்கின் மேற்புறம் தேய்த்தால்—கபாலத்தில் சேர்ந்துள்ள கபம் வெளியேறும். பிறகு வெந்நீரால் வாயைச் சுத்தம் செய்து விடவும்.

மலம் நீக்குதல்

மலச்சிக்கல் நீங்க சூரணத்தை உண்ணலாம். அந்த சூரணமும் பயன் இல்லாதவர்கள் கீழ்க்கண்ட முறையை கையாளலாம்.

ஆட்காட்டி விரலில் ஆமணக்கெண்ணெய் தோய்த்து இடசாரி, வலசாரியாக ஆசனத்துவாரத்தில் சுழற்ற வேண்டும். வாயிற் புறத்தே உள்ள பழைய மலத்தூள்கள் உலர்ந்தவைகள் விலகிவிடும்.

ஆமணக்கெண்ணெய், குமரிச்சோறு கூட்டிக் கொண்டு விரலால் தோய்த்து ஆசனவாயில் சுழற்றுவது இன்னும் நல்லது.

பத்தியம்

புளி, உப்பு, நல்லெண்ணெய், சுண்ணம், கடுகு, வெங்காயம், மிளகாய், மீன், மாமிசம், மோர், முதலியன நீக்கி உணவு உண்ண வேண்டும். சோம்பல், பகல்தூக்கம், உடலுறவு ஆகியவை கூடாது.

சிறுகீரை, பொன்னாங்காணி, மிள்கு, புளியாரை, பாசிப் பயறு, குறுவை அரிசி, கட்டுப்பு, பால் ஆகியவைகள் அதிகம் சேர்க்கலாம். தேன், பணியாரம், பசும்பால் உண்ணலாம். கோழி, வெள்ளாடு, மரைமான், காடை கவுதாரி இறைச்சிகள் உண்ணலாம் எனச் சில ஏடுகளில் உள்ளன.

சாதாரண சோற்றுப்பை—கடல் உப்பை—சேர்க்கக் கூடாது. கட்டுப்பை—கட்டிய உப்பை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். புளி கண்டிப்பாக சேர்க்கக் கூடாது. புளிக்கு பதிலாக புளியாரை, புளியறணை, நெல்லிக்காய், பசலைக்கீரை முதலியவற்றை சேர்க்கலாம்.

கட்டுப்பு செய்யும் முறைகள் வருமாறு::

உப்புக்கட்டு

கல்லுப்பை படிக்கு மேல் எடுத்துக் கொள்ளவும். குப்பைமேனியும், கல்லுருவியும் (நீர் மேல் நெருப்பு) சாறு

இடித்து அதில் எட்டில் ஒரு பங்கு எலுமிச்சம்பழச் சாறு கூட்டி கல்லுப்பை பிசறி வெயிலில் காயவைக்கவும். இவ்வாறு வெயிலில் பிசறிப் போட்டு ஏழுநாள் காயவைக்கவும்.

பின்னர் வெண்காரம், லிங்கம், மனோசிலை மூன்றும் உப்புக்கு அரைக்கால் பங்கு கூட்டி பன்னிரண்டு மணி நேரம் மேற்படி சாற்றில் அரைத்துக் குழப்பி கல்லுப்பில் பிசறிப் போடவும்.

அது காய்ந்த பின்பு குப்பை மேனி, கல்லுருவி ஆகிய இரண்டு இலைகளையும் அரைத்துக் கவசம் கட்டி நூறு எருவில் புடம் போடவும். பின்னர் மறுபடியும் சாறுவிட்டு முன்போல் மூன்று நாள் காயப்போடவும்.

வெண்காரம், மனோசிலை, லிங்கம் ஆகிய மூன்றுக்கும் முன் சொன்ன இலைகளை அரைத்துக்கவசம் கட்டவும்.

கனபுடம் போட்டு எடுத்துக் கரியில் வைத்து உருக்க உருகும். இந்த உப்பைப் பொடித்து வைத்துக் கொண்டு உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

2 மிளகு, திப்பிலி, சுக்கு, சீரகம், இந்துப்பு, கருவேப்பிலை முதலியன வகைக்கு ஒரு பங்கு வீதமும் பெருங்காயம் நான்கில் ஒரு பங்கும் சேர்த்துப் பொடியாக்கிக் கொண்டு உப்புக்குப் பதிலாக சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

3 பாறையுப்பை எடுத்து புங்கம் வேரின் பால் விட்டு அரைத்துக் காயவைக்கவும். இவ்வாறு ஏழு நாட்கள் செய்ய வேண்டும்.

வெடியுப்பு, சீனாக்காரம், வெண்காரம், கல்லுப்பு, நவச்சாரம், பூநீறு, கடல் நுரை, சூடன், சவ்வீரம் முதலியவைகளை வகைக்கு ஐந்து பலம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இவைகளை புங்கம் வேரின் பால் விட்டரைத்துக் காயவைக் கவும். இவ்வாறு ஏழு நாள் செய்யவும்.

பிறகு அண்டச் செயநீர் ஐந்து பலம் விட்டுக் குழப்பி வைக்கவும்.

பிறகு அதை எடுத்து முன்னர் செய்துள்ள பாறையுப்பில் சேர்த்து கரி ஓட்டில் காட்ட செம்மையாகும். இரண்டையும் சம அளவு சேர்த்து அடை (வில்லை) யாகத்தட்டவும். அதை நூறு எருவில் புடம் போடவும். பன்னிரண்டு மணி நேரம் சென்ற பிறகு எடுத்துப் பார்த்தால் வெண்மையான பற்பம் கிடைக்கும்.

இந்த உப்பை தினசரி உணவில் கூட்டிக் கொள்ளவும். சிறு நீரில் உப்பு இறங்காது. உடல் சட்டை கக்கும். சாதாரண சோற்றுப்பை உட்கொண்டால் வாய்த்த சித்தி பாழாகிவிடும்.

4 மழைக் காலத்தில் முளைக்கும்காளானைக் கொண்டு வந்து இடித்துச் சாறு எடுக்கவும். இது அருமையான செயநீர்.

கல்லுப்பு ஒரு சேர் எடுத்து இந்த செயநீரால் பத்து நாட்கள் மைபோல் அரைக்கவும். வில்லை தட்டிக்காயவைக் கவும். பத்து எருவில் புடம் போடவும்.

ஆறியபின் எடுத்துப் பார்த்தால் கட்டியாக இருக்கும். மீண்டும் செயநீரால் பன்னிரண்டு மணி நேரம் அரைத்துப் புடம் போடவும். மறுபடியும் இதை அரைத்துப் புடம் போடவும். இப்படி மொத்தம் பத்துப் புடம் போட்டு எடுக் கவும். வெண்மையான பற்பம் கிடைக்கும்.

கல்ப மருந்து உண்ணும்போது

உடல் எரிச்சல் உண்டானால் மயக்கம், கோபம், தாபம் முதலியன உண்டாகும். அதைப் போக்கும் மருத்துவம்.

1. தாளிசபத்திரி, சுக்கு, அதிமதுரம், சீரகம், சிறுதேக்கு, கற்கண்டு முதலியன சம அளவு எடுத்து தண்ணீர் ஊற்றிக் காய்ச்சவும். எட்டில் ஒன்றாக சுண்ட வைத்துக் குடிக்கவும்.

2. கடுவேம்பு ஈர்க்கு, முருங்கை ஈர்க்கு சம எடை எடுத்து இளவறுப்பாக வறுத்துக் கொள்ளவும். கற்கண்டு, சுக்கு, சேர்த்து தண்ணீர் விட்டுக் காய்ச்சவும். நான்கில் ஒரு பங்காக வற்றிய பிறகு மாலை நேரத்தில் உட்கொள்ளவும். மயக்கமும் தயக்கமும் நீங்கும்.

மலச்சிக்கல் உண்டானால்:-

சிவதையை எடுத்துப் பாலில் போட்டு வேக வைத்து உலர்த்திச் சூரணம் செய்து கொள்ளவும். அதற்கு இரண்டு மடங்கு கடுக்காய்த் தூள் சேர்த்து, அமுரியில் கலக்கி உட்கொள்ள மலம் கழியும்.

தலைமுழுகக் கல்பம்

1. கடுக்காய், நெல்லிக்காய், வேப்பரிசி, மிளகு, சீரகம், மஞ்சள், அதிமதுரம், கோஷ்டம், சுக்கு முதலிய சரக்கு களை சம அளவு எடுத்து அமுரியிலிட்டு அரைத்து குழம்பு பதத்தில் செய்து கொள்ளவும்.

இதை அடுப்பிலேற்றிக் காய்ச்சி மெழுகு பதத்தில் இறக்கிக் கொண்டு உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை தேய்த்து

தலை முழுகி வரவும். ஒரு மாத காலம் உபயோகிக்க வேண்டும்.

2. நெய், கரிசாலைச்சாறு வகைக்கு இரண்டு படி தேற்றான்விதை இரண்டு கழஞ்சு, செம்முலைப்பால் கால்படி முதலியன கலந்து கொண்டு அடுப்பிலேற்றி இரண்டுபடி நெய்யாக வற்றும் வரை காய்ச்சவும்.

காய்ச்சி இறக்கும் போது குங்குமப்பூ, பூநீறு, கோரோசனை, கற்பூரம் சேர்த்துக் கொள்ளவும். வாரம் ஒரு முறை தலைக்கு தேய்த்து முழுகவும். கபாலச்சூடு தணியும்.

3 மிளகாய், மஞ்சள், நெல்லிக்காய், கடுக்காய், வேப்பம் விதை முதலியவைகளை சம எடை எடுத்துக் கொண்டு பசும்பால் விட்டு அரைக்கவும். இதைத் தலையில் தேய்த்து மூன்று மணி நேரம் சென்ற பிறகு வெந்நீரில் முழுக வேண்டும்.

இப்படிப் பதினைந்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை முழுக வேண்டும்.

4. பற்பாடகம், நாவல், மருத மர இலைக் கொழுந்து, பழம் பாசி, செம்பரத்தை இலை, குதிரைக் குளம்பு(குளிர்) இலை, ஓரிலைத்தாமரை முதலிய ஏழும் சம அளவு எடுத்துத் தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து வெந்நீராக்கி முழுகி வந்தால் உடல் எரிச்சல் நீங்கும்.

மலசலம் கட்டினால் சூதகற்பம் கொள்ளலாம். உடல் பருத்து வீங்கினால் அயக்கற்பம் கொள்ள வேண்டும். கண் மயக்கம் ஏற்பட்டால் கற்பூரசிலாசத்து கற்பம் உண்ண வேண்டும்.

உடலில் விஷக்கட்டி போல் தொல்லை ஏற்பட்டால் வீழிவேர்ச்சூரணத்தை இரசபற்பம் சேர்த்துச் சாப்பிடவும்.

இதனால் பதினெட்டு வகை குஷ்டமும் நீங்கும். அப்பிரகச் சத்தும் தங்கபற்பமும் கலந்து உண்ணலாம்.

சயரோகம் உண்டானால் தங்கபற்பம் உண்ணவும்.

உதரநோய் ஏற்பட்டால் அப்பிரகசற்பம் உண்ணலாம்

கைகால் தோள் முதலியன சோர்வடைந்தால் தும்பைச் சாறு பருக வேண்டும்.

கல்ப மருந்துகள்

1. குழல் ஆதொண்டை இலையைப் பறித்துஉளர்த்திப் பொடி செய்து நாற்பது நாட்கள் தேனில் உட் கொள்ளவும் உடல் வெப்பம் நீங்கும்.

யோக நிலையில் சந்திரகலையில் ஓடிப் பார்த்தால் வெப்பம் இல்லாததை உணரலாம்.

2. குழல் ஆதொண்டை அடிவேரைத் தோண்டவும். ஆமணக்கு எண்ணெய்ப் பாத்திரத்தை அந்த வேரின் அருகில் வைக்கவும். எண்ணெய் சூடாகிக் கொதித்து வரும்போது எடுத்துவிடவும். இந்த எண்ணெயைப் பண எடை உட் கொண்டு வந் தால் கொடி கட்டிகள் எல்லாம் கரைந்து விடும்

3. கரு வீழி இலையை அரைத்து பாக்கு அளவு பாலில் உண்ணவும். நீண்ட காலம் உயிர் வாழலாம். பதினாறு வயது பாலகன் போன்று உடல் பளபளப்பாகும்.

4. செந்நாயுருவியைப் பொடியாக்கி பாக்கு அளவு எடுத்துக் கொண்டு பாலில் கலக்கி உண்ணவும். இப்படி நாற்பது நாட்கள் உண்டு வந்தால் தாமரை மலர் போல் உடல் தளதளவென்று இருக்கும்.

5. ஒரு பாத்திரத்தில் எட்டுப்படி தேன்விட்டு மேலே மூடி மண்சீலை செய்து புதைத்து வைக்கவும். புதைத்த இடத்திற்கு மேலே தீமூட்டி நாற்பது நாள் எரிக்கவும். தேன் கட்டியாகி விடும். காலை மாலை இரண்டு வேளை (ஒரு பலம் வீதம்) மூன்று மண்டலம் (நூற்றி நாற்பத்தி நான்கு நாள்) சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் கல்தூண்போல் இறுகும். தாது பலப்படும்.

6. மலை இடுக்குகளில் விளையக்கூடிய மூலிகை கல் தாமரை என்பது. இதைக் கொண்டுவந்து நிழலில் உலர்த்தி இடித்துச்சலித்துக் கொள்ளவும். காலை மாலை மூவிரல் அளவு தேனில் குழைத்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வர நரை திரை நீங்கும்.

காயகல்ப சூரணம்

சுக்கு	சிவப்பு மருதோன்றிவேர்
வாய்விளங்கம்	ஆவரை பஞ்சமூலம்
திப்பிலி	பூமாதுளை வேர்
சாதிப்பத்திரி	கருங்காலிப் பட்டை
மிளகு	அழிஞ்சில் வேர்
தான்றிக்காய்	வேம்பாடப்பட்டை
கடுக்காய்	கிச்சிலிநாரத்தை பட்டை
நெல்லிக்காய்	பூவந்திப்பட்டை
கொடிவேலி	வெண நாவல்பட்டை
சிவதைவேர்	வேங்கைப் பட்டை
சிற்றா முட்டிவேர்	உதிரவேங்கை வேர்
வாலுழுவை	கோங்கிலவன் வேர்
சோம்பு	விராலிவேர்
ஏலம்	குன்றிமணி வேர்
வெட்டிவேர்	சிறியாநை
துத்திவேர்	கருவேம்பு

சேங்கொட்டை	நிலவேம்பு
சிவனார்வேம்பு	பொடுதலை
செங்காலிவேர்	சீந்தில்
ஆலம்பட்டை	செவ்வாழை
பீநாறிப்பட்டை	வாழைஉப்பு
கருங்குன்றிவேர்	பொற்சீந்தில்
அகில்கட்டை	கருவாழை
சந்தனம்	நந்தியாவட்டைவேர்
செஞ்சந்தனம்	புன்னைவேர்
கரும்பசளை	விடதாரி
செம்பசளை	மயில் கொன்றை
பேராமுட்டி	கொன்றைவேர்
இன்புறாவேர்	செங்கழுநீர்ப்பூண்டு
கருவாகை	துத்திவேர்
பெருவாகை	இருவாட்சி
பற்பாடகம்	சீந்தில் உப்பு
சிறியா நங்கை	பெரியா நங்கை
புளியாரை	

மேலே சொன்ன சரக்குகளில் மூலிகை வகைகளை வகைக்கு ஒரு பங்கு வீதமும், வேர் வகைகளை வகைக்கு இர்ண்டு பங்த வீதமும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெயிலில் காயவைத்துக்கல்லுரலில் இடித்துப் பொடி செய்து கொண்டு பசும்பாலில் பிசைந்து பிட்டவியலாக வேகவைக்கவும். பின்னர் வெயிலில் காயவைத்து மீண்டும் பிட்டவியலில் வேகவைக்கவும். இம்மாதிரி பத்து முறை செய்யவும்.

அளவோடு சர்க்கரை சேர்த்துக் கொண்டு நாற்பது நாட்கள் உண்டு வந்தால் உடல் கல்தூண் போல ஆகும். (போக முனிவர் சீன நாட்டவருக்குச் சொன்ன கற்பமுறையாகும்.)

புளி, புகை, உடலுறவு கூடாது.

காயகற்ப சூரணம் 2 (வேறு முறை)

கீழ்க்கண்ட சரக்குகளை சம அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். தனித்தனியாக வறுத்துப் பொடி செய்து பசும்பால் விட்டு அவித்துக் கொள்ளவும்.

பிறகு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக்கிக் காயவைத்து சம அளவு சர்க்கரைசேர்த்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

சுக்கு	வாலுழுவை
மிளகு	ஓமம்
திப்பிலி	சிற்றா மல்லி
கடுக்காய்	பேராமல்லி
தான்றிக்காய்	குரோசானிஓமம்
மாசிக்காய்	கோஷ்டம்
தேசாவரம்	கண்டதிப்பிலி
வாய்விடங்கம்	அதிமதுரம்
கார்போகம்	ஏலம்
கடுக்காய்ப்பூ	கிராம்பு
சிற்றரத்தை	இலவங்கப்பட்டை
பேரரத்தை	சாதிக்காய்
சாதி பத்திரி	பூனைக்காலி விதை
தக்கோலம்	ஊமத்தை விதை
பிரப்பங் கிழங்கு	விராலி விதை
பூமிசக்கரைக்கிழங்கு	பூவரசு விதை
பரங்கிப்பட்டை	சந்தன விதை
வால் மிளகு	அத்தி விதை
செங்கடுக்காய்	அழிஞ்சில் விதை
துளசி விதை	சாரப் பருப்பு
ஆல விதை	சங்கன் விதை
இச்சி விதை	முருக்கன் விதை

அரச விதை — எருக்கு விதை
சூரி விதை — எள்

இந்த சூரணத்தை நாற்பது நாட்கள் உண்டு வந்தால் காய சித்தி ஆகும். இத்துடன் முப்பு சிறிதளவு சேர்த்து உண்டு வந்தால் இன்னும் சிறப்பான பலன் கிடைக்கும்.

ஐவணப்பூ செந்தூரம்

மருதோன்றி எனப்படும் அழவணப் பூவின் சாற்றில் சாதிலிங்கத்தை சுருக்கிட்டால் மணிபோல் கட்டியாகும். அயப் பொடி இரண்டு எடை, வெங்காரமும் மனோசிலையும் கால்பங்கு சேர்த்து மருதோன்றிப் பூச்சாற்றில் அரைக்கவும். இவ்வாறு ஐந்து முறை உருக்கி அரைக்கவும்.

நாகம் போன்ற சத்தாகும். உருகும் போது கால்பங்கு நாகம் சேர்க்கவும். இத்துடன் தங்கம், இரசம், மனோசிலை, வெண்காரம், கந்தகம் சேர்த்து அரைத்து செந்தூரம் செய்து கொள்ளவும்.

இந்த செந்தூரத்தை பணவெடை நாற்பது நாட்கள் தேனுடன் உட்கொண்டால் கைகள் மலைபோல் உறுதி யாகும். உடல் வெப்பம் குறைந்து குளிர்ச்சியாக இருக்கும். உடல் உறுதியாகும்.

மருதோன்றி இலைச்செந்தூரம்

நான்கு பலம் வெடியுப்பு, நான்கு பலம் சினாக்காரம், நான்கு பலம் கல்லுப்பு எடுத்துப் பொடி செய்து கொள் ளவும்.

மருதோன்றி இலைச்சாறு ஒருபடி. எருமைச் சாணத்தின் வடிநீர் ஒருபடி எடுத்துக் கொள்ளவும். இத்துடன் முன்செய்த பொடிகளையும் கலந்து கொள்ளவும்.

காரியம் ஒரு சேர் எடுத்து இருப்புக் கரண்டியில் உருக்கி (முன்செய்த) சாறு வற்றும் அளவுசிறு சுருக்கிடவும். பின்னர் புடம் போடவும்.

புடம் போட்டு எடுத்ததை மருதோன்றி இலைச் சாற்றால் அரைத்து மூன்று முறை புடம் போடவும். மாதுளம்பூ நிறத்தில் செந்தூரம் கிடைக்கும்.

ஒரு பணவெடை செந்தூரத்தை கற்கண்டுடன் சேர்த்து உண்ண மேனி சிவப்பாகும். வாசி நிலைக்கும்.

கையாந்தகரை பற்பம்

பொற்றலைக் கையாந்தகரையை இடித்துச் சாறு எடுத்துக் கொண்டு தகடு தட்டிக் காய்ச்சிய செம்பை தோய்த்து சுருக்கிடவும். இவ்வாறு பதினோரு முறை செய்ய பொடியாகும். இதை மைபோல் அரைத்து வில்லைதட்டி அண்ட ஓடு பொடித்துக் கூட்டி மூசையில் மூடி ஆயிரம் எருவில் புடம் போடவும்.

புடத்தை எடுத்துப் பார்த்தால் பற்பம் ஆகி இருக்கும் இந்த பற்பத்தை ஒரு மண்டலம் பணவெடை உண்ண உடல் மாணிக்கம் போல் பளபளப்பாகும்.

இது ஒரு குரு பற்பம். இரசத்தைக் கட்டக்கூடியது.

வெண்புரசு பற்பம்

நான்கு பலம் தாளகத்தை கல்சுண்ணாம்பு நீரில் மூன்று நாள் ஊறவைத்துக் கழுவிக் கொண்டு ஒருபடி வெண்புரசுச் சாற்றில் சுருக்குக் கொடுக்கவும்.

வெண்புரசுப் பூவை அரைத்து தாளகத்திற்கு கவசம் கட்டி புரசம்பட்டைச் சாம்பலில் அமிழ்த்தி வைக்கவும். பிறகு பன்னிரண்டு மணி நேரம் எரித்துப் புடமிட்டால் வெண்ணிறமான பற்பம் கிடைக்கும்.

ஒரு பணவெடை எடுத்துப் பாலில் கலந்து நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ள உடலில் உள்ள நஞ்சு நீங்கும். உடல் பளிச்சென்று மின்னும்.

கொங்கணவர் கற்பலேகியம்

செவ்விளநீர் எட்டுப்படி, கற்றாழைச் சாறு ஒரு படி, தாழை விழுதுச் சாறு ஒரு படி எடுத்து நன்றாகக்கலக்கிக் கொள்ளவும்.

வெட்பூலா வேர்ப்பட்டை	குருவிச்சிவேர்
ஆத்திப் பட்டை	குறுந்தொட்டிவேர்
அத்திப்பட்டை	குழிமிட்டான் கிழங்கு
ஆவாரை சமூலம்	இலந்தை வேர்
தேற்றான் விதை	வில்வ வேர்
நத்தைச்சூரி விதை	வில்வப்பழம்
நிலப்பனங்கிழங்கு	விளாம்பழம்

ஆகிய பதினைந்து பொருட்களையும வகைக்கு, கால்பங்கு வீதம் எடுத்து இடித்துப் பொடியாக்கி முன்செய்துள்ள சாற்றில் கலக்கிக் காய்ச்சவும். எட்டில் ஒரு பங்காகச் சுண்ட வைத்து வடித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

துளசிச்சாறு, வாழைப்பழச்சாறு, உல்லாரைச்சாறு புளியாரைச் சாறு, இஞ்சிச்சாறு, முதலியன வகைக்கு ஒரு படி சேர்த்து அத்துடன் பத்துப் பலம் பனைவெல்லம், பத்துப் பலம் கரும்பு வெல்லம், முப்பது பலம் சர்க்கரை சேர்த்துப் பாகு காய்ச்சவும்.

அமிர்த சஞ்சீவி என்னும்சீந்தில் பத்துப்பலம், அஸ்வகந்தி என்னும் அமுக்கிராக்கிழங்கு ஒரு பலம், நிலப்பனங்கிழங்கு ஒரு பலம், வெண்கருடப் பச்சைப் பொடி ஒரு பலம், மருள் கிழங்குத்தூள் ஒரு பலம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, கல்நார் பற்பம் வகைக்கு அரைப்பலம் ஆகியவைகளுடன் கீழ்க்கண்ட வைகளை வகைக்கு ஒரு கழஞ்சு விதம் சேர்க்கவும்.

சீரகம்	வசம்பு
வாலுழுவை	இலவங்கம்
கோஷ்டம்	ஏலம்
அக்கரகாரம்	பெருங்காயம்
சிவதை	குங்கிலிய பற்பம்
தான்றிக்காய்	தாளிசப்த்திரி
கடுக்காய்	பறங்கிப் பட்டை
நெல்லிக்காய்	தேசாவரம்
வாய்விளங்கம்	சிறுநாகப் பூ
நாக பற்பம்	சாதிக்காய்
அய பற்பம்	சாதிபத்திரி
காந்த பற்பம்	கிராம்பு
சுண்ணாம்பு உப்பு பற்பம்	அமுரி உப்பு
உவர்ப்பு பற்பம்	அதிமதுரம்
வெள்ளரி விதை	கோரோசனை

எல்லாவற்றையும் பொடி செய்து முதலில் பாகில் கிண்டிக் கொள்ளவும். அதன் பிறகு முதலில் செய்த சாறுக் கஷாயத்தில் கலந்து காய்ச்சிப்பசுநெய் ஒருபடி விட்டு லேகியமாகக் கிளறவும். அடுப்பிலிருந்து இறக்கிய பிறகு ஒருபடி தேன் கலக்கவும்.

ஒரு கழஞ்சு வீதம் காலை மாலை நாற்பது நாட்கள் உண்டு வந்தால் வாத பித்த கப மிகுதியால் உண்டாகும் நோய்களும், வெப்ப நோய்களும் போக்கும்.

போகர் கற்பம்

அபினியும் கஞ்சாவும் சமஎடை எடுத்துத்தேன் விட்டுக், கல் உரலில் இடித்துக் கொள்ளவும். அதை உருட்டி எடுத்துக் கொண்டு அதன் மீது புகையிலைக் கவசம் கட்டவும். பிறகு அதன்மீது எருக்கு இலைக் கவசம் கட்டவும். பிறகு பனை வெல்லக் கவசம் கட்டவும். அதைப் பூமியில் புதைத்து வைக்கவும்.

நாற்பது நாட்கள் சென்ற பிறகு வெளியே எடுத்துக் கவசங்களை நீக்கவும். அபினியின் காரம் அதிகம் ஆகி இருக்கும். ஆகையால் பன்னீர் விட்டுப் பன்னிரண்டு மணி நேரம் அரைக்கவும். அதற்குப் பிறகு திராட்சைப் பழரசம் விட்டு இருபத்திநான்கு மணி நேரம் அரைக்கவும். மலைத் தேன் விட்டு ஆறு மணி நேரம் அரைக்கவும்.

மைபோல் அரைத்து தூதுவிளங்காய் அளவு குளிகை செய்து உண்ணவும். சிறந்த காயகற்பமாகும்.

காயாதி கற்பலேகியம்

ஒரு மண் பாத்திரத்தில் கீழ்க்கண்ட சாறுகளை ஒன்று கூட்டிச் சேர்க்கவும். (வகைக்கு ஒருபடி)

கையாந்தக்கரைச் சாறு	கற்றாழைச் சாறு
பொன்முசுட்டைச் சாறு	வழுதலைச் சாறு
ஆவாரைச் சாறு	கசகசாவின் சாறு
தலைச்சுருளிச் சாறு	பேய்ப்பாகல்சாறு
சிறியா நங்கைச் சாறு	குமட்டிச்சாறு
கொடிவேலிச் சாறு	பொடுதலைச் சாறு
புனல் முருங்கைச் சாறு	மாதுளைச் சாறு
நறுந்தாளிச் சாறு	பாலைச் சாறு
வெள்ளருகுச் சாறு	செம்பசளைச் சாறு
புளியாரைச் சாறு	தை வேளைச் சாறு

செங்கடுக்காய் சாறு
தழுதாழைச் சாறு
மணித்தக்காளிச் சாறு
ஆதொண்டைச் சாறு
முயல்காதிலைச் சாறு
பழுபாகல் சாறு
நொச்சிச் சாறு

சாறுகளின் எடைக்கு சம எடை வெண்ணெய் சேர்த்துக் கொண்டு காய்ச்சியபின் கீழ்க்கண்ட சூரணங்களை ஒன்றாக சேர்க்கவும். தேவையான அளவு பசும்பால், பனைவெல்லம் கலந்து லேகியபதத்தில் எடுத்து சீசாவில் அடைத்து மூடி நெல்லுக்குள் நாற்பத்தி எட்டு நாட்கள் புதைத்து வைக்கவும்.

கிராம்பு
ஏலம்
சுக்கு
மிளகு
கோஷ்டம்
திப்பிலி
கோரோசனை
வசம்பு
சிற்றரத்தை
சாதிக்காய்
கொடிவேலி
வலம்புரிக்காய்
மாசிக்காய்
அதிமதுரம்
பரங்கிப்பட்டை
தான்றிக்காய்
குரோசானிஓமம்
பேரா முட்டி
கடுகு ரோகிணி
வாய்விளங்கம்
இலவங்கப்பட்டை
வால் மிளகு

முதலியன் வகைக்கு கால்பலம்

இந்த லேகியத்தை நாற்பத்திஎட்டு நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் நரை, திரைமாறும். உடல் கல்தூணாகும். தளர்ந்த உடலுக்கு பலம் தரும்.

புளி, புகை, உடலுறவு முதலியவை தள்ளி பத்தியமாக இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

காயாதிகற்ப மெழுகு

பூமி சர்க்கரைக்கிழங்கு
பரங்கிப்பட்டை
தண்ணீர் விட்டான் கிழங்கு
கொடி வேலி வேர்
பொன்னாவரை வேர்
தென்னை வேர்
கார்த்திகைக் கிழங்கு
சடாமாஞ்சில்
வெள்ளைச்சாரணை
சத்திச்சாரணை
சிவப்புச் சாரணை
நன்னாரிவேர்
நிலப்பனங்கிழங்கு
வெள்ளைக் குன்றி மணிவேர்

முதலிய பதினான்கையும் சம எடை எடுத்து வெயிலில் காயவைத்து சூரணம் செய்து கொள்ளவும்.

இந்த சூரணத்தை தேன் விட்டு இடித்து மெழுகு பதமாக்கிக் கொள்ளவும். இந்த மெழுகை காலை மாலை பசும் பாலுடன் நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ளவும்.

உடல் பளபளப்பாகும். கண் ஒளி மிகுதியாகும்.

நவநீத பற்பம்

கோமேதகம், புட்பராகம், அப்பிரகம், பச்சை, கெம்பு, வைரம், சங்கு, முத்து, பவழம் ஆகிய ஒன்பது தாதுக்களையும் சம எடை எடுத்து அறுவகை செயநீர் விட்டு பன்னிரண்டு மணி நேரம் அரைக்கவும். வில்லை தட்டிக் காய வைத்து கனபுடம் போடவும். வெள்ளையான பற்பமாகும்.

இந்த பற்பத்தின் எடையில் நான்கில் ஒரு பங்கு சேர்த்து அறுவகைச் செயநீர் விட்டு அரைத்து வில்லை தட்டிக்காய வைக்கவும். சீலை செய்து பத்து எருவில் புடமிட்டால் நல்ல பற்பமாகும்.

பண எடை பற்பத்தை வெண்ணெயுடன் சாப்பிட்டு வந்தால் சகல நோய்களும் நீங்கி நீண்ட காலம் உயிர் வாழலாம்.

மிளகுகற்பம்

முதல் நாள் ஐந்து மிளகு சாப்பிடவும். மறுநாள் பத்து மிளகு சாப்பிடவும். மூன்றாம் நாள் பதினைந்து மிளகு கொள்ளவும்.

இப்படித் தினம் ஐந்து ஐந்தாகக் கூட்டி நூறு மிளகுவரை (இருபது நாட்கள்) அமுரியில் கலந்து காலையில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

பின்னர் ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து மிளகு வீதம் குறைத்து சாப்பிட்டு வரவும். (இரண்டாம் நாள் தொண்ணூற்று ஐந்து அடுத்த நாள் தொண்ணூறு, அதற்கடுத்த நாள் எண்பத்தைந்து என்று வரிசைப்படி) இப்படி இருபது நாட்கள் ஆன பிறகு

அறுகம் வேர் ஒரு பலம், மிளகு இருபத்தைந்து சேர்த்து இடித்து கஷாயமாக்கவும். அதை அடுப்பில் வைத்து எட்டில் ஒரு பங்காகும்வரை சுண்ட வைத்தபின் கொட்டைப் பாக்களவு வெண்ணெய் சேர்த்து மாலையில் உட்கொள்ள வேண்டும்.

பொற்கொன்றைச் சூரணம்

பொற்கொன்றைப்பூ, மல்லிகைப்பூ, கொக்குமந்தாரை முதலிய மூன்றையும் சம எடை எடுத்து நிழலில் உலர்த்தி சூரணம் செய்து தேனில் கலக்கி நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ளவும்.

தூதுவளைக் கற்பம்

தூதுவளைஇலை, தக்கோலம், சாதிக்காய், வாலுளுவை, கொடி வேலி, பொற்கொன்றைப்பூ, நிலப்பனங்கிழங்கு முதலியவைகளை பொடியாக்கிக் கொள்ளவும்.

வேளைக்கு மூன்று கழஞ்சு எடுத்து முள்ளம்பன்றியின் நெய்யில் சேர்த்துக் குழப்பி உண்ணவும். வாத பித்தகம் ஆகியவை நீங்கும்.

கருங்கரந்தை கற்பம்

கரந்தையை கருப்பாகப் பயிர் செய்து கொள்ளவும். அதை எடுத்து நிழலில் உலர்த்திச் சூரணம் செய்து கால் பங்கு கெந்தகமும் இரசமும் சேர்த்துக் கருங்கரந்தைச் சாற்றில் அரைக்கவும். கருப்பாக ஆகும் பொடியை தேன் விட்டு மைபோல் அரைக்கவும்.

சிறு சுண்டைக்காய் அளவு எடுத்து நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ள உடலில் உள்ள மயக்கம், பதைப்பு முதலியவை நீங்கும். கண்ணொளி மிகுதியாகும், வயிற்றில் உள்ள கிருமிபோகும். உடல் மாசற்று விளங்கும்.

கொட்டைக் கரந்தை கற்பம்

கொட்டைக் கரந்தையை வேருடன் கொண்டுவந்து நிழலில் உலர்த்திச் சூரணம் செய்து—அச்சூரண எடையில்—கால்பங்கு கற்கண்டு சேர்த்து வெருகடி அளவு வெந்நீரில் கொள்ளவும். கால்களுக்கு பலமுண்டாகும்.

கருமூலிகை கற்பம்

கரிசாலை, குப்பைமேனி, செருப்படை ஆகிய மூன்றையும் கருப்பாக உற்பத்தி செய்து சம அளவு எடுத்து இடித்துப் பொடியாக்கித் தேன் விட்டு இலேகியமாகக் கிண்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

காலைமாலை ஒரு கழஞ்சு வீதம் நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ளவும். தசையில் உள்ளதோஷங்கள் நீங்கும். இனிமை

யான குரலும், பொன்னிறமான மேனியும், செந்தாமரை மலர் போன்ற கண்களும் உண்டாகும்.

கண்டிப்பாக உடலுறவு கூடாது. உடல் உறவு கொண்டால் சித்தி எல்லாம் வீணாகும்.

நீர்முள்ளி பற்பம்

செப்புத் தகடு அடித்து நீர் முள்ளிச் சாற்றில் பதினோரு முறை சுருக்குக் கொடுக்கவும். செம்புப்பட்டை நொறுங்கிவிடும். கல்வத்தில் அதே சாறு விட்டு அரைத்து வில்லை செய்து மூன்று முறை வெயிலில் காயவைக்கவும்.

நீர்முள்ளி இலையை அரைத்துக் கவசம்கட்டி அதைப் புடம் போட பற்பமாகும். பிறகு அதன் எடைக்குச் சமமாக ரசம் சேர்த்து செயநீர் (அறுவகைச் செயநீர் அல்லது வெடியுப்பு திராவகம்) விட்டரைத்து வெயில் காயவைக்க நீறிவிடும்.

பதினாறில் ஒரு பங்கு எடை (1/16 தோலா) எடுத்து பாலில் கலக்கி நாற்பது நாட்கள் சாப்பிடவும்.

ஔவையார் கற்பம்

வெண்தாமரைப்பூ இதழ் எட்டுப்பங்கு, குப்பைமேனி ஏழு பங்கு, தும்பைச் சமூலம் ஐந்து பங்கு, கரிசலாங்கண்ணி மூன்று பங்கு, செருப்படை இரண்டு பங்கு முதலியன சேர்த்து அரைத்துச் சூரணம் செய்து கொள்ளவும்.

வேளை ஒன்றுக்கு ஐந்து கிராம் வீதம் காலை மாலை இரண்டு வேளை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிட வேண்டும். அதுடன் ஆழாக்கு பசும்பால (175 மி.லி) சாப்பிடுவது உத்தமமானது. இப்படி நாற்பத்தி எட்டுநாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் உறுதியுடன் நீண்ட நாள் வாழலாம்.

பஞ்ச கற்பம்

கரிசாலை, கரந்தை, பொற்றலைக் கையாந்தகரை அவுரி. வல்லாரை என்னும் ஐந்து மூலிகைகளையும் சம அளவு சூரணம் செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பாக்கு அளவு எடுத்துப் பாலில் கலக்கி நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ளவும். உடம்பு பத்தரை மாற்றுப் பொன் போல் மின்னும்.

கற்பூர வில்வகற்பம்

கற்பூர வில்வத்தை அரைத்து பாக்கு அளவில் பாலில் உண்டு வந்தால் உடலில் உள்ள சூடு, மேகம் வாத பித்தம் வாயில் நீர் ஊறுதல் முதலியன தீரும். வெள்ளெழுத்து வராமல் தடுக்கும்.

கருவேம்புக்கற்பம்

கருப்பு நிறமான வேப்ப மரத்தைஉண்டாக்கி பட்டையை நிழலில் உலர்த்தவும். அதன் பொடியை கருப்புக் குன்றி மணிச் சாற்றில் ஐந்து முறை ஊறவைத்து வடி கட்டிக் கற்ப மாக்கவும்.

இந்தக் கற்பத்தை நாற்பது நாள் உட்கொண்டால் உடல் கருவண்டு போல் பளபளப்பாகும். உரோமங்களெல் லாம் கருமையாகும். உடல் பளபளப்பாகும்.

கடுக்காய் கற்பம்

கடுக்காய் ஏழு வகையாகப் பிரிக்கப்படும். அவை விசயன், உரோகிணி, பிருதிவி, அமிர்தம். சிவந்தி, திரு விருத்தி, அபயன், என அழைக்கப்படும்.

விசயன் கடுக்காய், பேய்ச் சுரைக்காய் போல இருக்கும். வாத நோய் போக்குவதில் சிறந்தது. அவந்தி நாட்டில் விளையும்.

உரோகிணி கடுக்காய் வட்டமாகவும் நான்கு வரிகள் உடையதாகவும் இருக்கும். வெப்பத்தை சமப்படுத்தும். சீதளம் போக்கும். நுண்ணிய சிறுப்புகளைச் கொல்லும் கன்னியாகுமரி வட்டாரத்தில் விளைகிறது.

பிருதிவிக் கடுக்காயின் தோல் மெல்லியதாகவும், சதை பருத்தும் இருக்கும், சிறிதாக இருக்கும். மலச்சிக்கல் போக்கு வதால் உடல் சுத்தம் உண்டாகும். சௌராஷ்டிர நாட்டில் (குஜராத் மாநிலம்) விளைகிறது.

அமிர்தம்:- சதைப்பற்றுள்ளது. மஞ்சள் நிறமாக இருக்கும். தலை நோய்கள் போக்கும். குரல் கம்மல் நீங்கி நன்றாகப் பேச வைக்கும். பொதுவாக எல்லா நோய்களுக்கும் ஏற்றது. காசியில் விளைகிறது.

சிவந்தி:- தங்க நிறமான இக்காயைச் சாப்பிட்டால் மூல நோய் நீங்கும். மத்தியப்பிரதேசத்தில் விளைவது.

திருவிருத்தி:- பஞ்சவர்ண நிறத்தில் உள்ள இதுவும் மத்திய பிரதேசத்தில் விளைவது. வாத, பித்த கபங் களை போவக்குவது.

அபயன்:- பெரியதாகவும் கருப்பாகவும் உள்ள இந்தக் கடுக்காய் பொதிய மலைச் சாரலில் கிடைப்பது. கபம், மலம் நீர் நீங்கி நாடிபலப்படும். ஆயுளும் அறிவும் விருத்தியாகும், ஞான ஒளி உண்டாகும். (இந்தக் கடுக்காய் இப்போது கிடைப்பது அபூர்வமாக உள்ளது)

அனுபானம்:- கடுக்காயை சூரணம் செய்து வெகுகடி அளவு அமுரியில் கலக்கி உட்கொள்வது நல்லது.

ஆனி, ஆடி மாதங்களில் வெல்லத்துடன் சாப்பிடலாம். ஆவணி புரட்டாசி மாதங்களில் அரைப் பங்கு இந்தப்புச் சேர்த்து அமுரியில் உண்ணலாம். ஐப்பசி கார்த்திகை மாதங்களில் சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடலாம். மார்கழி தை மாதங்களில் சுக்குக் கஷாயத்தில் உட்கொள்ளலாம். மாசி பங்குனி மாதங்களில் அமுரியில் கலக்கி உண்ணலாம். சித்திரை வைகாசியில் குறிஞ்சி மலர்த் தேன் சேர்த்து உண்ணலாம்.

சிலர் மாசி பங்குனியில் தேனிலும், சித்திரை வைகாசியில் அமுரியிலும் உண்ணலாம் எனக் கூறுவர்.

இன்னொறு முறை:- சித்திரை வைகாசி மாதங்களில் சுக்குக் கஷாயத்திலும், ஆனி ஆவணி மாதங்களில் வெல்லத்திலும், புரட்டாசியில் தேனிலும், ஐப்பசி கார்த்திகையில் குமரிச்சாற்றிலும், மார்கழி, தை மாசிகளில் கற்கண்டுடனும், பங்குனியில் நெய் சேர்த்தும் உண்ணலாம் (ஆடி மாதம் கூடாது).

உண்ணும் நாட்கள்:-

பொதுவாக நாற்பது நாட்கள் கடுக்காய் கற்பம் உண்ணலாம் என்பது பொது விதி. என்றாலும் வயது நிலையைக் கருதிக் கீழ்கண்டபடி சாப்பிடுவது மிகவும் நன்மையை உண்டாக்கும்.

இருபது வயதுடையவர் கடுக்காயை இருபது நாட்கள் உண்ண வேண்டும்.

முப்பது வயதுடையவர்கள் இருபத்தைந்து நாட்களும், நாற்பது வயதுடையவர்கள் முப்பது நாட்களும், ஐம்பது வயதுடையவர்கள் முப்பத்தைந்து நாட்களும், அறுபது வயதுடையவர்கள் நாற்பது நாட்களும், எழுபது வயதுடைய

வர்கள் நாற்பத்ஜைந்து நாட்களும் என்பது வயதுடையவர்கள் ஐம்பது நாட்களும் உண்பது நல்லது. என்பது வயதிற்கு மேல் உண்பதால் பயன் இருக்காது.

கடுக்காய்ச் சூரணம்

கடுக்காய்த் தோல் நான்கு பங்கு, திப்பிலி, சுக்கு, சீரகம், ஓமம், இந்துப்பு, நறுக்குமூலம் முதலியன வகைக்கு ஒரு பங்கு சேர்த்து இடித்து வடிகட்டி சூர்ணமாக்கவும்.

வெருகடி அளவு வெந்நீரில் உட்கொண்டால் அபான வாயு கீழே (வெளியே) தள்ளப்படும்.

கிளிமூக்குக் கற்பம்

உயரமாகவும் பருமனாகவும் உள்ள மரம் கிளிமூக்கு மரமாகும். இதன் இலை அரசமரத்தின் இலைபோல இருக்கும். இந்த மரத்தில் பூப் பூத்தமறுநாளே பழமாகும். அந்த மாதிரிப் பழம் கிடைத்து உண்டால் மூன்று மணி நேரத்தில் காயசித்தி உண்டாகும். (பூப் பூத்த பத்தாம் நாள் பழம் கிடைக்கும்.)

சிவக்கரந்தை கற்பம்

சிவக்கரந்தை என்பது நறுமணம் கமழும் அற்புதமான மூலிகையாகும். மதுரை, சேலம், பழனி போன்ற இடங்களில் வளரும் 'மலை மூலிகை' ஆகும். உலர்ந்து தூளாகிப் போனாலும் மணம் வீசும்.

சிவக்கரந்தைச்செடிகளை வேருடன் பிடுங்கி வந்து அப்படியே அதனைச் சுத்தமான தண்ணீரில் கழுவிச் சுத்தப் படுத்திய பின் நிழலில் உலர்த்தவும். நன்றாக உலர்ந்த பின் இடித்து தூள் செய்யவும். இவ்வாறு பதமாகச் செய்யப்பட்ட சூரணத்தை காலை மாலை இரு வேளை பத்து சிட்டிகை

அளவு வாயில் போட்டுப் பால் அருந்தவும். ஒரு மாதம் இவ்வாறு சாப்பிட்டு வந்தால் உடம்பின் கெட்ட நாற்றம் தீரும். இரண்டு மாதம் உண்டு வந்தால் வாத நோய்கள் போகும். மூன்று மாதம் உண்டு வந்தால் பித்த நோய்கள் வராது. நான்கு மாதம் உண்டால் குட்டம் நீங்கும். ஐந்து மாதம் அருந்தினால் நல்ல பசி ஏற்படும். ஆறு மாதம் உட்கொள்ள நல்லறிவு உண்டாகும். ஏழு மாதம் உட்கொள்ள உடல் பொன்னிறமாகும். எட்டுமாதம் உட்கொள்ளசட்டை (தோல்) கழலும்.

வைரக் கற்பம்

மூலிகைகளைப் போலவே வைரமும் சிறந்த காயகற்ப மருந்தாகும். வைரத்தை முறைப்படி சுத்திசெய்து பிரண்டைச் சாற்றில் மூன்று நாட்கள் ஊற வைக்க வேண்டும்.

நான்காம் நாள் காய்ந்த பின் குகையிலிட்டுச் சீலை செய்து கெஜ புடமிட்டு எடுத்தால் பற்பமாகும்.

அரைக்கால் (எட்டில் ஒரு பங்கு) அரிசி எடை வீதம் தேனில் வைரபற்பத்தை சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் வலிமை அடையும்.

இந்த வைரத்தை குளிசமாகக் கட்டிக் கொண்டால் அச்சம், கவலை முதலியவற்றை நீக்கி இருதயத்திற்கு வலிமை கொடுக்கும்.

சூரிய காந்திக் கற்பம்

சூரியகாந்திப் பூவை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து வெருகடி அளவு பாலில் கலக்கி உண்ணவும்.

நாற்பது நாட்கள் உண்டு வந்தால் உடல் சட்டை நீங்கி அழகானநிறம் உண்டாகும்.

ஓரிலைத் தாமரைக் கற்பம்

ஓரிலைத் தாமரையின் வேர், தண்டு, இலை, பூ முதலிய எல்லாவற்றையும் சூரணம் செய்து நாற்பது நாட்கள் நெய்யில் குழைத்து உண்டு வரவும்.

சிறுநீரின் வெப்பம் தணிந்து குளிரும். கண் எரிச்சல், காமாலை, பித்தம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும்.

விடத்தேர் கற்பம்

விடத்தேர் பட்டையை இடித்துத்தூளாக்கி நான்குபலம் எடுத்துக் கொள்ளவும். நான்கு பலம் பாதரசம் விட்டு முட் சிவந்திச்(குலா மல்லி) சாற்றினால் இருபத்தி நான்கு மணி நேரம் நன்கு அரைத்துப பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும். நாற்பது நாள் தேனில் குழைத்து உண்ணவும். பதினெட்டு வகைக் குட்ட நோய்களும் நீங்கும்.

பலாசுக் கற்பம்

பலாசு மரத்தின் வேர்பட்டை, பூ, இலை, காய் முதலியவைகளை நிழலில் உலர்த்தி இடித்துப் பொடி செய்து வெள்ளாட்டுப் பாலில் நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ளவும்.

நீண்ட காலம் உயிர் வாழ்வதற்கு ஏற்ற கற்ப மருந்தாகும்.

சித்திர மூலக் கற்பம்

மிகவும் உயர்வாக உள்ள செங்கொடி வேலி வேரை இடித்துப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும்.

காரீயத்தை வேண்டிய அளவு எடுத்துச் சட்டியிலிட்டு உருக்கவும், உருகி வரும் போது (பதினாறில் ஒரு பங்கு)

வெடியுப்பைப் போடவும். ஆதொண்டைக்குச்சியால் கிண்டி வரவேண்டும்.

பின்னர் செங்கொடி வேலிப் பொடியை சட்டியிலிட்டு பன்னிரண்டு மணிநேரம் கிளறவும். இந்த செந்தூரம் சிவந்த சூரியன் போலவும் - பராசக்தியின் நெற்றிக் குங்குமம் போலவும் விளங்கும்.

செந்தூரம் பதினாறில் ஒரு பங்கு பலம் எடுத்து நாற்பது நாட்கள் வரை பகலின் நெய் சேர்த்து சாப்பிட்டு வர ஆண்மை பெருகும்.

சீந்தில் கற்பம்

பொற்சீந்தில் சிறந்த கற்ப மூலிகை. சிவப்பு நிறமுள்ள சீந்திலும் கருப்பு நிறமுள்ள சீந்திலும் உயர்ந்தவை. அவை கிடைக்காத போது சாதாரண சீந்திலைச் சேர்க்கலாம்.

சீந்தில் கொண்டு வந்து மேல்தோலைச் சீவி எடுத்து துண்டுதுண்டாக நறுக்கி நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்யவும். அந்தப் பொடிக்கு நான்கு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்து வைத்துக் கொண்டு நாற்பது நாட்கள் வெருகடி அள உண்ணவும்.

குன்மம், வாந்தி, விக்கல், உட்சூடு, மறதி, மேகம். சொட்டு மூத்திரம், நீர்க்கடுப்பு, வாயு முதலியன நீங்கும்வு பல நோய்கள் நீங்கி உடல் பலப்படும்.

வேம்புக் கற்பம்

நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உள்ள முதிர்ந்த வேப்ப மரத்தின் பட்டையை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்யவும். அதை கருப்புக்குன்றி மணிச்சாற்றில் ஊறவைக்கவும். நன்கு

ஊறிய பின்பு உலர்த்தவும். நன்கு உலர்ந்த பின்பு மீண்டும் குன்றிமணிச் சாற்றில் ஊறவைக்கவும். இப்படி ஐந்து முறை ஊற வைத்த பின்னர் வெயிலில் காயவைத்து துணியில் வடித்துக் கொள்ளவும். நான்கில் ஒரு பங்கு கற்கண்டு சேர்த்துக் கொண்டு நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ளவும்.

உடல் வைரம் போல் இறுகும். இரத்தம் சுத்தமாகும். நரம்புகள் முறுக்கேறி நரை திரை மாறும். அறிவொளி மிகுதியாகும். நீண்டகாலம் உயிர்வாழலாம்.

(ஏழுமுறை ஊரவைத்துப் பொடி செய்து எட்டில் ஒரு பங்கு கற்கண்டு சேர்த்து நாள் ஒன்றுக்கு இருவேளை கடிஞ்சு வீதம் சாப்பிடலாம் என்றும் இன்னொரு சித்தர் சொல்வார்

சர்க்கரை வேம்பு கற்பம்

மலைகளில் உள்ள வேம்புகளில் ஒருவகை சர்க்கரை வேம்பு. இதன் இலை கரும்புபோல் இனிக்கும். கற்கண்டு போல் தித்திக்கும். காய் மாம்பழம் போல் சுவையாக இருக்கும். இதன் வேரில் நறுமணம் வீசும். இதன் விதையோ நெல்லிக் காயைப் போல் சுவையாக இருக்கும்.

இந்த சர்க்கரை வேம்பின் பட்டை, இலை, காய்,வேர் விதை முதலியவைகளை இடித்துத்தூள் செய்து பசுவின் பாலில் கலக்கி உட்கொள்ளவும். ஒரு மண்டலம்(நாற்பத்தி எட்டு நாட்கள்) உண்டுவந்தால் பலவகையில் சித்தியாக்கும்

கருந்துளசிக் கற்பம்

கருந்துளசியின் இலையை அரைத்துப் பாக்கு அளவு எடுத்து தேனில் கொடுக்கவும்.

உடல் கல் தூண் போல் ஆகும். சுக்கிலம் இளகாது. உள்ளே மதிஅமிர்தம் ஊறத் தொடங்கும். உடல் பலப்படும்

சிவனார் வேம்பு கற்பம்

சிவனார் வேம்பு, வாலுழுவை ஆகிய இரண்டையும் சமனெடை எடுத்துப் புடமிட்டு தைலம் ஆக்கவும். சர்க்கரை, சீரகம் சேர்த்துக்கலந்து காலை, மாலை, நாற்பது நாட்கள் சாப்பிட்டு வரவும்.

இதனால் வாத பித்த கபரோகங்கள் நீங்கும். உடல் பள பளப்பாகும். தாதுபலப்படும். அதிக தூரம் நடந்தாலும் தளர்ச்சி உண்டாகாது.

நீலச்சோதி கற்பம்

நீலச்சோதி, கெந்தகம், இரசம், திப்பிலி, ஏலம் முதலிய ஐந்து பொருட்களையும் சம அளவு எடுத்து அவுரிச்சாற்றில் பன்னிரண்டு மணி நேரம் அரைத்து மைபோல ஆக்கவும்.

இதைக் கால் கழஞ்சு அளவு எடுத்து தேனில் குழைத்து உண்ணவும். இதனால் வாயு நீங்கி பலப்படும். மயிர் கறுப்பாக மாறும். ஐம் பொறிகளும் குளிர்ச்சியடையும்.

நெல்லிப் பூ கற்பம்

நெல்லிப் பூவை நிழலில் உலர்த்திப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். துணியில் சலித்து வைத்துக்கொண்டு நாற்பது நாட்கள் பாலில் குழைத்துச் சாப்பிடவும். இத்துடன் அய பற்பம் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது இன்னும் சிறப்பானது.

எரிச்சல், கழிச்சல், சோகை, பாண்டு முதலிய நோய்கள் நீங்கும். நீண்ட தூரம் ஓடினாலும் பெருமூச்சு வராது.

கறுநெல்லிக் கற்பம்

மலைகளில் கிடைக்கின்றமூலிகைகளில்சிறந்ததுகருநெல்லி (அதியமான் ஔவையாருக்கு கொடுத்ததாக இலக்கியத்தில்

சொல்லப்படுவது) அந்த நெல்லி கிடைக்காதபோது சாதாரண நெல்லியை கறுப்பாகப் பயிர் செய்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த நெல்லிக் காய்களை இடித்துக் கொட்டை நீக்கிச் சூரணம் செய்து நாற்பது நாட்கள் பாலில் உட்கொள்ளவும் உடல் தோல் உரிந்து தங்கம் போல் பளபளப்பாக மாறும்.

சிகப்புக் கள்ளி கற்பம்

இரத்தக்கள்ளியின் பாலை மண் விழாமல்எடுத்துக்கொள்ளவும். இது தண்ணீர் போல இருக்கும். இதைப் பீங்கானில் வைத்து நாற்பது நாட்கள் பருகவும் பருகியவரின் உடம்பு இறுகும்.

இதை உபயோகித்தவரின் அழுரியில் தாதுப் பொருட்களெல்லாம் கட்டும்.

பிரமிக் கற்பம்

பிரமிச் சாறு ஒரு படியும், பசுநெய் ஒரு படியும் நாட்டுச் சக்கரையும் கீழ்க்கண்டபொடி வகைகளையும் சேர்த்து (பாகு காய்ச்சவும்) லேகியமாக்கிக்கொள்ளவும்.

(மிளகு, இந்துப்பு, கடுக்காய், மஞ்சள், திப்பிலி, சுக்கு, நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்து தூளாக்கிக் கொள்ளவும்)

இந்த லேகியத்தை நெல்லிக்காய் அளவு உட்கொண்டு வந்தால் குமரனுக்குரிய பக்குவ நிலையை உடல் அடையும் கண் மங்கல் நீங்கி ஒளி ஏற்படும். காமப்பால் உடம்பில் ஊறும்.

கல்பிரமிக் கற்பம்

கல்லில் விளைகின்ற பிரமியை கல்பிரமி என்பர். அதை இடித்துப் பொடியாககி வைத்துக்கொண்டு தேனில் குழைத்து உண்ணவும், மலை மூலிகையாகும் இது.

உடல் கருங்கல் போல பளபளப்பாக இருக்கும். சுத்தியால் தட்டினால் உடல் வெண்கலம் போல ஓசை உண்டாகும்.

நெல்லிக் கற்பம்

நெல்லிக்காயை உலரவைத்து இடித்துப் பொடியாக்கவும். அதில் பாதி அளவு அப்பிரக செந்தூரம் சேர்த்து தேனில் குழைத்து நாற்பது நாட்கள் உண்ணவும்.

உடல் கருங்காலிக் கட்டையைப் போல உறுதியாகும்.

அட்ட மூலிகை கற்பம்

வெள்ளைத் தூதுவளை இலை, வாலுளுவை விதை, கொடிவேலி வேரின் பட்டை, தக்கோலம், சாதிக்காய், நிலப்பனங்கிழங்கு, அழிஞ்சில் விதை, பொற்கொன்றைப்பூ முதலிய எட்டுப் பொருட்களையும் சம எடை எடுத்துப் பொடி செய்து வெருகடி அளவு எடுத்து முள்ளம் பன்றி நெய்புடன் நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ளவும். உடல் நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும்.

வெள்ளை நீர் முள்ளி இலைக்கற்பம்

வெள்ளை நீர் முள்ளி இலையை அரைத்துப் பாக்கு அளவு பாலில் கலந்து நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ளவும் முகம் சந்திரனைப் போல் பிரகாசமாக இருக்கும்.

கண்டிப்பாக உடலுறவு கூடாது.

கல்பிரமிச் செந்தூரம்

கல் பிரமி இலையை அரைத்து குகை செய்து இரசத்தை விட்டுச் சட்டியில் வைத்து சுருக்குக் கொடுத்தால் மூன்று மணி நேரத்தில் ரசம் மணி போல் கெட்டியாகும்.

அத்துடன் தங்கம், நாகம், சேர்த்து உருக்கவும். மறு படியும் கல்வத்திலிட்டுப் பொடி செய்து மனோசிலை, கந்தகம் காரம் கூட்டிக்கொள்ளவும். அந்த மருந்தை கல் பிரமிச் சாறு விட்டு அரைத்து வாலுகாயந்திரத்தில் முப்பத்தி ஆறு மணி நேரம் எரிக்கவும். ஆறியபின் எடுத்துப் பார்த்தால் சிவப்பு சூரியன் போல் செந்தூரமாகி இருக்கும்.

இந்த செந்தூரத்தைப் பணவெடை எடுத்து நாற்பது நாட்கள் பாலில் கலக்கி உட்கொள்ள உடம்பு வைரம் போல் இறுகும்.

நீர் முள்ளிச் செந்தூரம்

இரும்புக் கரண்டியில் இரசம் விட்டு வெள்ளை நீர் முள்ளிச் சாற்றில் சுருக்குக் கொடுக்கவும். இரசத்தில் உள்ள நீர் குறைந்து கெட்டியாகும். இரசத்தை குகையில் உருக்கும் போது தங்கம் கால் பங்கு, நாகம் கால் பங்கு சேர்த்து உருக்கவும். பிறகு கல்வத்திலிட்டுப் பொடியாக் கவும்.

பொடியின் அளவுக்குப் பாதி அளவு கெந்தகம் எடுத்து சட்டியில் வைத்து உருக்கவும். உருகி தைலம்போல் கெட்டி யாகும். இன்னும் வறுத்தால் கரிபோல தூளாகும்.

மனோசிலையும், காரமும் சேர்த்துவாலுகாயந்திரத்தில் எரிக்கவும். பவழம் போல் செந்தூரமாகும்.

வெள்ளை நீர் முள்ளி இலையை அரைத்துப் பாக்கு அளவு எடுத்து அரிசி எடை செந்தூரம் சேர்த்துச்சாப்பிட நரை மாறி காயம் கட்டும்.

விஷ்ணு கரந்தை கற்பம்

ஆற்றோரங்களிலும், சமவெளிகளிலும், மணற்பாங்கான இடங்களிலும் விளையக்கூடியது விஷ்ணு கரந்தை. மணம்

எதுவும் இருக்காது. இதை வேருடன் பிடுங்கி வந்து கழுவி சுத்தப் படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். பிறகு பால் விட்டு அரைத்து உண்ண வேண்டும். பசுமையான செடியாக உண்பதன் மூலம்தான் சிறப்பான பலன் பெறலாம்.

தினசரி ஒரு செடி வீதம் கொண்டு வந்து பாலுடன் அரைத்து உண்டு வரவேண்டும். நாற்பத்தி எட்டு நாட்கள் (ஒரு மண்டலம்) சாப்பிட்டு வந்தால் மறந்திட்ட நினைவெல் லாம் மாறி நினைவுத்திறன் பெருகும். எலும்புக் காய்ச்சல் விலகும். தூரப் பார்வை கோளாறு விலகும். மூச்சு விட முடியாத சங்கடங்கள் மாறிச் சீராக மூச்சுவிட முடியும்.

விஷ்ணுகரந்தை கற்பம் —இன்னொரு முறை

விஷ்ணுகரந்தையை நிழலில் உலர்த்தி சூரணம் செய்து நாற்பது நாட்கள் தேனுடன் உண்ணவும்.

விஷ்ணுகரந்தை செந்தூரம்

ஒரு இரும்புச்சட்டியை அடுப்பில் ஏற்றிக் காரீயம் போட்டு உருக்கவும். அதில் விஷ்ணுகரந்தை இலையைப் போட்டு பன்னிரண்டு மணிநேரம் வறுக்கவும். செம்பரத்தைப் பூப்போல சிவப்பு நிறமாகும்.

மனோசிலை, பொரித்த வெண்காரம், இரசம் முதலியன வகைக்கு கால் பங்கு (முன்செய்துள்ள கரந்தை சூரணத்தில்) வீதம்சேர்த்து கற்றாழைச்சாறுவிட்டு அரைத்து மூன்று புடங் கள் போடவும்.

இச்செந்தூரத்தை நாற்பது நாட்கள் தேனில் உண்ண வும். யோகநிலைப்பயிற்சியாளர் களுக்கு மிகவும்பயனுள்ளது. உடலை வீறுதியாக்கும்.

சிவகரந்தை செந்தூரம்

சிவகரந்தைச் சாறு ஒரு படி எடுத்துக் கொள்ளவும். இரும்புச் சட்டியில் இரசம் விட்டு உலையில் ஊதி பன்னிரண்டு மணி நேரம் (இச்சாற்றால்) சுருக்கு கொடுத்தால் வெண்ணெய் போல் திரளும்.

சிவச்கரந்தை இலையை அரைத்து இரசவெண்ணெய்க்கு கவசம் கட்டிப் பத்து எருவில் புடம் போடவும். இவ்வாறு பத்துக்கவசம் கட்டி பத்துப் புடம் போடவும். இரசம் திரண்டு மணிபோலாகும். இரசமணியை குகையிலிட்டு உருக்கி நாலில் ஒரு பாகம் தங்கம் சேர்க்கவும். அதே அளவு நாகமும் சேர்த்து உருக்கி கல்வத்திலிட்டுப் பொடியாக்கவும்.

மேற்படி பொடிக்கு அரைப்பங்கு இலிங்கம், கால் பங்கு தாளகம், கால்பங்கு கெந்தகம், கால்பங்கு மனோசிலை முதலியன கூட்டி சிவகரந்தை சாற்றினால் அரைத்து வாலுகாயந்திரத்தில் எரிக்கவும். இவ்வாறு முப்பத்தி ஆறு மணி நேரம் தீயை ஒரே அளவாக எரிக்கவும். மாதுளம்பூ போல் சிவப்பாக ஆகும்.

இந்தச் செந்தூரத்தை பணவெடை சிவகரந்தைச் சாற்றில் காலைமாலைஇருவேளைகளிலும் நாற்பதுநாட்கள் உட்கொள்ளவும். உட்கொண்டவரின் முகம் உதயசூரியன் போல் வனப்பாக இருக்கும்.

கொட்டைக்கரந்தை செந்தூரம்

கொட்டைக் கரந்தையை வேருடன் கொண்டு வந்து சாறு எடுத்து இரும்புச் சட்டியில் இரசம் விட்டு சுருக்குக் கொடுக்கவும். இவ்வாறு பன்னிரண்டு மணி நேரம் சுருக்குக் கொடுக்க இரசம் வெள்ளிக் கம்பி போலாகும். அதே இலையை அரைத்து கவசம் கட்டி பத்து (இலகு) புடப்

போடவும். பிறகு குகையிலிட்டு உருக்கி கால்பங்கு தங்கம் சேர்க்கவும். அத்தங்கத்தின் எடைக்கு நாகம் சேர்க்கவும். அதைக் கரந்தைச் சாற்றினால் மைபோல் அரைத்து உலர வைத்துப் பொடித்துக் கொண்டு அதற்குச் சரி எடை கந்தகம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கந்தகத்தைச் சட்டியிலிட்டு உருக்கி மேற்கூறிய பொடியைப் போட்டு வறுக்கவும். பின்னர் கல்வத்தில் இட்டு எட்டில் ஒரு பங்கு தாளகம், மனோசிலை கூட்டி கரந்தைச் சாற்றினால் அரைத்து உலர்த்திப் பொடி செய்து காசிக் குப்பியில் ஏற்றி எரிக்கச் செந்தூரமாகும்.

இந்தச் செந்தூரத்தை ஒரு மண்டலம் பணவெடை அளவு தேனுடன் கலந்து உண்ணவும். உடல் பளபளப்பாக ஆகும். பதினாறு வயதுள்ள தோற்றம் தரும். இத்துடன் வாசியோகத்தை மேற்கொண்டால் நீண்டகாலம் உயிர் வாழலாம்.

செங்கரந்தை செந்தூரம்

எட்டுப் பலம் நாகம், ஒரு பலம் நவச்சாரம், ஒருபலம் வெண்காரம் பொடி செய்து இலுப்பை நெய் விட்டு உருக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

விதையை நீக்கிய செங்கரந்தைச் சாறு இரண்டுபடி எடுத்துக் கொண்டு முன் உருக்கியதைச் சாய்க்கவும். கெட்டியானவுடன் மீண்டும் உருக்கிச் சாய்க்கவும். இம்மாதிரி மொத்தம் பதினோரு தடவை செய்த பிறகு தகடு தட்டிச் சதுரமாக்கிக் கொள்ளவும்.

(நாக எடைக்கு சம எடை) கல்லுப்பு எடுத்துச் செங் கரந்தைசாற்றில் அரைத்து தகட்டில்தடவிப்புடம் போடவும். பிறகு கல்வத்திலிட்டு அரைத்து வில்லைதட்டிக் கொள்ளவும்.

மில்லையை அகலில் வைத்து ஐம்பது எருவில் — அதே சாற்றில் அரைத்து — பத்துப்புடம் போடவும். சிவப்பு நிறமாகும்.

கால்பங்கு இரசம் சேர்த்து இரசத்தின் எடைக்கு வெண் காரப் பொடியும், மனோசீலையும் சேர்த்துக் கொள்ளவும். இதை ஐந்து முறை (இலகு) புடம் போடவும்.

இந்த உயர்ந்த செந்தூரத்தை செங்கரந்தையில் வைத்து நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ளவும். மூச்சுக்காற்றுவினை ஆகாது. ஆயுள் நீடிக்கும். இது காளாங்கி நாதர் சொன்ன முறை.

நெல்லிப் பட்டை செந்தூரம்

நெல்லி வேர்ப்பட்டையை வெயிலில் காயவைத்து குழிப் புடம் போட்டு தைலம் எடுக்கவும். அயப் பொடியை அத்தைலத்தில் கலந்து கொள்ளவும். எட்டில் ஒருபங்கு மனோசீலையும், வெண்காரமும் கல்வத்தில் இட்டு அரைத்து மூன்று பங்குகளாக்கவும்.

ஒரு பங்கு அயப்பொடியில் சேர்த்து உருக்கவும். நன்கு உருகி மணியான பின்னர் உடைக்கவும். பின் இன்னொரு பங்கு சேர்த்து உருக்கவும். மணியான பின் மீண்டும் உடைத்து மூன்றாவது பங்கு சேர்த்து உருக்கவும். அயம் செம்பு நிறமாகி விடும்.

இந்த அயச்செம்பு உருகும்போது கால் பங்கு தங்கம் கொடுக்கவும். அதே அளவு நாகமும் கொடுக்கவும். எல்லாம் நன்கு கலந்து உருகிய பின் தகடு தட்டிக் கொள்ளவும்.

மனோசிலை, இலிங்கம், வெண்காரம் ஆகிய மூன்றையும் (எட்டில் ஒரு பங்கு) தைலம் விட்டு அரைத்து (முன் செய்துள்ள) தகட்டின் மீது பூசிப் புடம் போடவும்.

இந்த செந்தூரத்தை ஒரு பணவெடை தைலத்தில் வைத்து உண்ண உடல் செம்பு நிறமாகும்.

நாகச் செந்தூரம்

நாகத்தை எடுத்து இலுப்பை எண்ணெயில் ஐம்பத்தியோரு முறை சுருக்கு கொடுக்கவும். வெண்காரமும் நவச்சாரமும் சேர்த்துப் பொடிசெய்து அதன் மேல் தூவவும். அப்படிச் செய்தால் நாகம் செம்பாக மாறும்.

அதைப் புடமிட்டு செந்தூரமாக்கவும். உண்டவரின் உடல் தங்கம் போல் பிரகாசமாகும். வாசியை அடக்கி சமாதி யோகத்தில் அமரத்தக்க பக்குவம் ஏற்படும்.

குழல் ஆதொண்டைச் செந்தூரம்

குழல் ஆதொண்டையை ஒரு சாண்வெட்டி எடுத்து அதன் அடித்தண்டில் இரசம் விட்டு அடைக்கவும். ஊசிக்காந்தத்தை முட்டை வெண் கருவினால் அரைத்து ஆதொண்டைத் தண்டின் இருபுறத்தையும் அடைத்து விடவும்.

பின்னர் ஆதொண்டை இலையை எலுமிச்சம் பழச்சாற்றால் அரைத்து அதன் மீது கவசம் கட்டி நாற்பது எருவில் புடம் போட்டால் இரசம் கட்டியாகி மணி போல் ஆகும்.

இந்த ரசமணியைச் செந்தூரமாகச் செய்து நாற்பது நாட்கள் தேனுடன் உட்கொண்டால் உடல் சட்டை நீக்கிச் சிவப்பு நிறமடையும்.

பொற்கொன்றை செந்தூரம்

பொற்கொன்றைப் பூச்சாறு எடுத்து பன்னிரண்டு மணி நேரம் மனோசிலைக்கு சுருக்கு கொடுத்தால் பவளம் போல் இறுகிக் கட்டும்.

காரீயம் உருகும்பொழுது மனோசிலையுடன் வெண்காரம் சேர்த்துக் கொடுத்தால் காரீயம் துளாகிவிடும். அந்தத் தூளின் எடைக்கு நால்பங்கு எடை வீதம் தங்கம் லிங்கம், கந்தகம் சேர்க்கவும்.

கற்றாழைச் சாற்றில் அரைத்துப் புடம் போட்டால் சுணங்கு ஆகும். இதை அரைத்துச் செந்தூரமாகச் செய்து நாற்பது நாட்கள் உட்கொள்ளவும்.

வாசி வீண்போகாது. ஆறு ஆதாரங்களும் பலப்படும். சிற்றின்பத்திற்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது என்பதே பத்தியமாகும்.

வெள்ளை மந்தாரை கற்பம்

வெள்ளை மந்தாரைப் பூச்சாற்றில் வெள்ளைப் பாஷாணத்தை பன்னிரண்டு மணி நேரம் சுருக்குக் கொடுக்கவும்,

அதே பூவை அரைத்து அதற்கு கவசம் கட்டவும். புளியம்பட்டைச் சாம்பலுக்குள் புதைத்து வைத்து பன்னிரண்டு மணி நேரம் கமலாக்கினியாய் எரிக்கவும்.

இந்த கற்பத்தை தேனில் உட்கொள்ள பதினெட்டு வகை குட்ட நோய்களும் நீங்கும்.

வில்வப்பூத் தைல கற்பம்

வில்வப்பூவின் சாறு எடுத்துக்கொள்ளவும். கந்தகத்தை இரும்புச் சட்டியில் பன்றிநெய்யில் உருக்கி வில்வப் பூச் சாற்றில் சாய்க்கவும். இப்படி முப்பத்தியோரு முறை செய்ய கந்தகம் கட்டிவிடும். பின் அதைப் பன்னிரண்டு மணி நேரம் பன்றி நெய் விட்டு அரைக்கவும்.

அரைத்த கெந்தகத்தை கண்ணாடிக்குப்பியில் போட்டு கதம்பைப் புல்லைக்கொண்டு குப்பியைக் கவசம் செய்யவும். பின்னர் அடித்துவாரமுள்ள பானையில் குப்பியைத் தலை

கீழாகத் தொங்கவிட்டு மேல்சட்டியில் நெருப்புப் போட்டு எரிக்கவும். பானையின் கீழ் பெரிய கிண்ணி வைத்துஇறங்கும் தைலத்தைப் பிடிக்கவும்.

இந்தத் தைலத்தை ஒருபணவெடை எடுத்துசர்க்கரையில் கலந்து உண்ணத் தாது விருத்தியாகும். மதியமிர்தம் என்னும் சோமப்பால் உடலில் ஊறி உடல் பலப்படும்.

வில்வப்பழச் செந்தூரம்

வில்வப்பழத்தின் சதையை மட்டும் எடுத்து வெயிலில் காயவைத்து புடத்தைலம் இறக்கிக் கொள்ளவும். இரசத்தை இரும்புச்சட்டியில் வைத்துக் காய்ச்சி தைலத்தில் சுருக்கி டவும். கட்டிப்போய்விடும். அதே தைலம் விட்டு அரைத்து செந்தூரமாக்கவும்.

இந்தச் செந்தூரத்தை நாற்பது நாட்கள் உட்கொண் டால் நரைமாறும். நீண்ட காலம் உயிர்வாழக் காரண மாகும். இத்துடன் வில்வப்பூத்தைலம் சேர்த்துச் சாப்பிட் டால் இன்னும்சீக்கிரமாகப் பலன் உண்டாகும்.

வரிக்குமரி கற்பம்

வரிக்குமரி என்னும் ஒரு வகை சோற்றுக்கற்றாழைச் சோறு எடுத்துக்கொள்ளவும். சதுரக்கள்ளிக்காய் ஐந்து எடுத்துக்கொண்டு இரண்டையும் அமுரியில் கலக்கி ஒரு மண்டலம் உட்கொள்ள வேண்டும்.

உடம்பில் ஊறியிருந்த புளித்தன்மை நீங்கும். எலும்பி லுள்ள சுண்ணாம்பின் வேகமும் நீங்கும்.

அயக்காந்த செந்தூரம்

அயப்பொடி முப்பத்தைந்து கிராம், கந்தகம் முப்பத்தைந்து கிராம், காந்தம் பத்து கிராம், இலிங்கம் ஐந்து கிராம்.

வெண்காரம், படிகாரம், பூநீறு, சோற்றுப்பு, இந்துப்பு, நவச்சாரம், கற்பூரம் முதலியன வகைக்கு பத்துகிராம், எடுத்துக்கொண்டு, இந்தச் சரக்குகளைப் பொடியாக்கி எலுமிச்சம்பழச்சாற்றினால் ஆறு நாட்கள் அரைத்து வில்லை தட்டிக் காயவைத்துச் சீலை மண் செய்யவும். அதை நூறு எருவில் புடமிட்டு எடுக்கச் செந்தூரமாகும்.

இதை தினசரி இருவேளை சுத்தமான தேனில் இரு நூறு மில்லிகிராம் வீதம் தொண்ணூறு நாட்கள் சாப்பிட்டு வர உடல் பலப்படும்.

காந்தசத்துச் செந்தூரம்

பத்துபலம் ரோமம் (தலைமுடி) பத்துபலம் மயிலிறகு இரண்டையும் நன்றாகப் பொடியாக்கிக் தாய்ப்பாலில் கொட்டி ஊற வைக்கவும்,

கந்தகம் ஐந்து பலம், மனோசிலை மூன்று பலம், வெண்காரம் மூன்று பலம், வீரம் ஒரு பலம், துருசு நான்கு பலம், கல்லுப்பு ஒரு பலம், சவுக்காரச் சுண்ணம் ஒரு பலம் முதலிய ஏழு பொருட்களையும் எருக்கம்பால் விட்டு நன்றாக அரைத்து முன்செய்துள்ள ரோமப்பொடியுடன் கலந்து கொள்ளவும்.

அதை வெயிலில் வைத்துக் குழித்தைலமாக இறக்கிக் கொள்ளவும். ஊசியைப் பிடித்து இழுக்கக்கூடிய சக்தியுள்ள காந்தம் பத்துப்பலம் எடுத்துக்கொள்ளவும்.

காந்தத்தை உடைத்துத் தூளாக்கி கிழி (முடிச்சு) கட்டி வெள்ளாட்டு இரத்தத்தில் மூன்று நாட்கள் ஊறவைக்கவும். அதன் பிறகு காடியில் போட்டுக் கொதிக்க வைத்து கழுவி எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இந்தக் காந்த மருந்தை முன்செய்துள்ள தைலத்தால பன்னிரண்டு மணிநேரம் அரைத்துக் குகையிலிட்டு இருதுருத்தியால் நன்கு ஊதக் கரடு ஆகும். மீண்டும் தைலமிட்டு அரைத்துக் குகையில் ஊதக் மணியாகும். இவ்விதம் ஐந்து முறை ஊதி எடுக்க நல்ல சத்து ஆகும்.

இந்தக் காந்தச்சத்து எடைக்குச் சமபங்கு இரசம் கந்தகம், கால்பங்கு தங்கம் கால்பங்கு நாகம் முதலியன சேர்த்து பொற்றலைக் கரப்பான் சாற்றில் அரைத்துப் பொடி செய்து காசிக் குப்பியிலிட்டு எரிக்கவும்.

இவ்வாறு முப்பத்திஆறு மணிநேரம் எரித்து ஆறவிட்டுப் பார்த்தால் சிறப்பான செந்தூரம் கிடைக்கும். நாற்பது நாட்கள் தேனில் குழைத்து உண்டு வந்தால் உடல் வச்சிரம் போல் உறுதியாக இருக்கும்.

அபிரகச் சத்து செந்தூரம்

அப்பிரகச் சத்தை தூள்செய்து குகையில் வைத்து உருக்கிக் கொள்ளவும். உருகும் போது கீழ்க்கண்டவைகளையும் சேர்த்தால் களங்காகும். இந்தக் களங்கை செந்தூரமாக்கி குன்றிமணி எடை எடுத்து காலை மாலை நாற்பது நாட்கள் தேனில் சாப்பிடவும். உடல் வைரம்போல் 'பளிச்' என்று மின்னும்.

சேர்க்க வேண்டியவைகள்:- தங்கம் கால்பங்கு, நாகம் அரைப்பங்கு, இரசம் அரைப்பங்கு, லிங்கம் கால்பங்கு, வெண்காரம் கால்பங்கு.

கந்தகச் செம்பு செந்தூரம்

முறைப்படி செய்த கந்தகச் செம்பைபுளிய இலை போல தகடாகத் தட்டிக் கொள்ளவும்.

இரசம், இலிங்கம், வெண்காரம், மனோசிலை முதலியன வகைக்குச் சம எடை (கந்தகச் செம்பு எடை) எடுத்துக் கொண்டு வாழைச்சாறால் அரைத்து முன் செய்துள்ள தகட்டில் பூசிப் புடம் போடச் செந்தூரமாகும்.

செந்தூரத்தில் அரிசி எடை தேனில் குழைத்து உண்ணவும். வாத பித்த கபம் ஆகிய மூன்றும நீங்கி சமநிலை அடையும். பாலில் கலந்து உண்டால் உடலில் அமிர்தம் ஊறத் தொடங்கும். இரும்பு போல் உடல் இறுகி நீண்ட காலம் வாழலாம்.

அயக்களங்கு செந்தூரம்

அயப்பொடி பத்துபலம் எடுத்து எலுமிச்சம் பழச் சாற்றில் ஊறவைத்து மூன்றாம் நாள் தண்ணீரில் கழுவி எடுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வாழைப்பழத்தின் பால் விட்டு ஊறவைக்கவும்.

மனோசிலை, இலிங்கம், வெண்காரம் ஆகிய மூன்றும் அயத்தின் எடைக்கு எட்டில் ஒரு பங்கு வீதம் பொடி செய்து அயப்பொடியில் சேர்க்கவும்.

மூன்று நாள் சென்ற பிறகு குகையிலிட்டு உருக்கிக் கொள்ளவும். மறுபடியும் அதைத் தூள்செய்து வாழைப் பாலில் போட்டு வைக்கவும். முனபோலவே மருந்து கூட்டி மொத்தம் மூன்று முறை உருக்கவும்.

அயத்தை மீண்டும் உருக்கும் போது தங்கம் கால்பங்கு, நாகம் கால்பங்கு, இலிங்கம் ஒரு பங்கு சேர்த்து உருக்கினால் களங்கு ஆகும். இந்தக் களங்கை பொற்றலைக் கையாந்த கரைச்சாற்றில் அரைத்துப் புடம் போட்டால் செந்தூர மாகும்.

இந்தச் செந்தூரத்தை நாற்பது நாட்கள் தேனில் குழைத்துக் காலை மாலை உண்ண நீண்ட காலம் உயிரோடு வாழலாம். சிங்கத்தைப் போல் உடல் வலிமை உண்டாகும். ரோமம் பன்றியின் ரோமம் போல் கருத்து வளரும்.

குறிப்பு:- வாழைப்பழத்தை அறுகம்புல் நீர் விட்டுப் பிசைந்தால் அதிலுள்ள சத்து தண்ணீராகத் தனியே வெளியே வந்துவிடும். இதையே வாழைப்பால் என்று சொல்வர்.

கருவீழிச் செந்தூரம்

கருவீழிச்சாறு ஒருபடி எடுத்துக் கொண்டு நாகத்தை உருக்கி (அந்தச்சாற்றில்) சாய்த்தால் நாகம் கட்டும். அந்த நாகக்கட்டின் எடையில் கால்பங்கு தங்கம் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

தங்கத்தின் எடைக்குச் சமஎடை வீதம் இரசம், கந்தகம். மனோசிலை, வீரம், வெண்காரம் சேர்த்து நல்வேளைச் சாற்றில் அரைக்கவும். நாகக்கட்டையும் சேர்த்து அரைத்து அகலில் வைத்து மூடி ஆயிரம் எருவில் புடம்போடவும்.

மாதுளம் பூப்போல சிவப்பாக உள்ள செந்தூரத்தை பதினாறில் ஒரு பங்கு எடுத்து விழுதிச்சாற்றில் உண்ணவும், உடலில் உள்ள ஆறு ஆதாரங்களும் பலப்படும்.

அண்ட கற்பம்

கருஞ்சேவலும் கரும்பெட்டைக்கோழியும் சேர்ந்து இட்ட முட்டைகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.

கல்லுப்பைப் பொடி செய்து பாத்திரத்தில் பாதிபோட்டு முட்டையை அதன் மேல் வைக்கவும் மேலே மீண்டும் கல்லுப்பு போட்டுமூடவும். ஆகாசக்கருடன் கிழங்குச் சாறுஒருபடிவிட்டு பாத்திரத்தை மூடவும்.

மூடிய பாத்திரத்தை இருபது நாட்கள் வைத்திருந்த பின்னர் எடுத்துப் பார்த்தால் முட்டைகெட்டியாகி இருக்கும். ஒவ்வொரு முட்டையையும் கருடன் கிழங்குச் சாறில் ஊற வைத்து நீர் வற்றும்படியாகக் காய்ச்சிஎடுத்துக் கொள்ளவும்.

முட்டையின் மேல் ஓட்டை நீக்கி விட்டு முட்டையை இரண்டாகப் பிளந்து காலையில் ஒரு பாதியும் மாலையில் ஒரு பாதியும் உட்கொள்ளவும். இப்படி நாற்பது நாட்கள் இந்த முட்டையை அன்றாடம் அவித்து உண்ணவும்.

இதனால் உடல் கருங்கல் போலாகும். சோம்பல் நித்திரை முதலியவை நீங்கிவிடும். விந்து கீழே இறங்காது. இல்லற இன்பத்தை முற்றிலும் அனுபவிக்கலாம்.

இரச கல்பம்

பாதரசம் எழுபது கிராம் எடுத்துச் சுத்தி செய்து கொள்ளவும். கல்தாமரைக் கிழங்கு நூற்றிநாற்பது கிராம் போட்டு அரைக்க பாதரசம் வெண்ணெய் போல் திரண்டு வரும். அதை உருட்டி குளிர்ந்த மண் பானை நீரில் ஐந்து நாட்கள் போட கல்போல இறுகி விடும்.

பிறகு கல்தாமரைக் கிழங்கை (மாங்காய் அளவு) மெழுகு போல் அரைத்து அதனுள் கெட்டியான ரசத்தை வைத்து சீலையண் செய்யவும். பத்து எருவில் புடம் போட அது குளிகையாகும்.

இந்த குளிகையை உருக்கி அதன் எடைக்கு ஈயமும் தங்கமும் சேர்ந்த்துக் கொள்ளவும் வீரம், பூரம், வெள்ளைப்

பாஷாணம் வகைக்கு முப்பத்தைந்து. கிராம் எடுத்து வெள். ளெருக்கம் பால் விட்டு அரைத்து இரசமணிக்குளிகை மேல் பூசி சுண்ணாம்புச் சீலை சுற்றிக் காய வைத்து, பத்து எருவில் புடம் போட்டு எடுக்கவும்.

மீண்டும் இதை முன் போலவே வீரம், பூரம், சேர்த்து வெள்ளை எருக்கம் பாலில் அரைத்து கவசமிட்டு மண்சீலை செய்து ஐம்பது எருவில் புடம் போட்டவும்,

இப்படி ஐந்து புடம் போட்டு எடுத்தால் சுண்ணமாகி இருக்கும். அதைக் காலையும் மாலையும்தேனில் அரிசி எடை வீதம் சாப்பிட்டு வந்தால் எல்லா நோய்களும் நீங்கி உடம்பு காய கல்பமாகும்.

கல்ப மூலிகைகள் நாற்பத்தைந்தின் பெயர்கள்:

1	கருநெல்லி	—17	சிகப்புக் கொடிவேலி—
2	கருநொச்சி	18	செந்நாயுருவி
3	கரு வீழி	19	கற்செம்பு
4	கரு வாழை	20	குண்டலப்பாலை
— 5	கரிய கரிசாலை	21	கிளிமூக்கு
6	கரு நீலி (அவுரி)	22	அழுகண்ணி
7	கரிய வேலி	23	மதுரக் கோவை
— 8	கரு ஊமத்தை	24	தீப-சோதி
9	கல் பிரமி	--25	திருண சோதி
10	கல் தாமரை	26	சாயா விருட்சம்
11	கருந்தும்பை	27	எருமைக் கணைச்சான்
—12	கருவேம்பு	28	உரோம விருட்சம்
13	செந்திராய்	29	சுணங்கன் விருட்சம்
14	செங்கள்ளி	30	குழலா தொண்டை
15	செம்பல்லி	31	பொற்சீந்தில்
—16	செங்கற்றாழை	—32	வெண்புரசு

33 வெண்துத்தி
34 வெண்தூதுவளை
35 வெள்ளை நீர் முள்ளி
36 வெள்ளை விஷ்ணுகரந்தை
37 வெண்கண்டங்காரி
38 கசப்பு பசளை
39 சர்க்கரை வேம்பு
40 பொன்னூமத்தை
41 பொன்வண்ணச்சாலி
42 மதனத்தண்டு
43 மூவிலைக்குருத்து
44 சிவந்ததில்லை
45 இண்டு

இந்த கற்பமூலிகைகள் பெரும்பாலும் மலைகளில் காணப் படும். இவைகள் பாஷாணத்தைக் கட்டும். இரசத்தைக் கட்டும். உபரசங்களைச் சத்தாக்கும்.

இந்த மூலிகைகளைத் தனியாகவோ மற்றவைகளுடன் கூட்டியோ சாப்பிட்டு வந்தால் உடல் கல் போல் ஆகும்.

மூலிகைகளைக் கருப்பாக ஆக்கும் முறை

கருப்பான மூலிகைகள் கிடைக்காத போது சாதாரண மூலிகைகளைக் கருப்பாகப் பயிர் செய்வதற்கு புதிய முறை

கரம்பை எனப்படும் கருப்பு மண்ணை அரையளவு பரப்பி பாத்திகட்டவும். சேங்கொட்டைகளை இரண்டிரண் டாக, துண்டு துண்டாக, வெட்டி கருப்பு மண்மேல் சமமாகப் பரப்பவும். மேலே கரம்பை மண்ணைப் போட்டு மூன்று மாதங்கள் தண்ணீர் விட்டு வரவும். (கொட்டையை துண் டாக நறுக்காமல் அப்படியே போட்டிருந்தால் ஆறு மாதம் தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும்)

சேங்கொட்டை நன்றாக மடிந்த பின்னர் தண்ணீர் விடு வதை நிறுத்தி பத்து நாட்கள் காயப் போடவும். இன்னும் பத்து நாட்கள் சென்ற பின்னர் வரிசையாகப் பாத்திகட்டி மூலிகைகளைப் பயிர் செய்யலாம்.

பயிர் செய்த மூலிகைகளில் இருந்து விதைகளை எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

முன் சொன்னது போலவே சேங்கொட்டை போட்டு அழுகிய மண்பாத்தியில் இந்த விதைகளை நட்டுப்பயிர்செய்து அதிலிருந்து கிடைக்கும் விதைகளைச் சேகரிக்கவும்.

மூன்றாம் முறையாக முன்போலவே சேங்கொட்டை மண்ணில் புதிதாக பயிர் செய்யவும். இப்போது மூலிகைகள் நல்ல கருப்பாக வளர்ந்திருக்கும். பயிர் செய்வதில் முறை பாடு இருந்தால் மறுபடியும் ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை விதைகளைசி சேகரித்துப் பயிர் செய்தால் நிச்சயம் நல்ல கருமையான மூலிகைகள் கிடைக்கும்.

சோதனை:

மூலிகை கருமையானது என்பதை எப்படி அறிவது என்பதற்குச் சோதனை முறை.

மூலிகையின் சாற்றை வெள்ளைக் கொக்கின் இறகில் தடவி (மூன்று முறை) வெயிலில் காயவைக்கவும். காய்ந்த பின்னர் பார்த்தால் காக்கையின் இறகுபோல் கருப்பாக இருக்கும்.

குறிப்பு: பெரிய மரங்களைக் கருப்பாக்க வேண்டியிருந்தால் ஆறடி ஆழமான குழி வெட்டி சேங்கொட்டையை இட வேண்டும்.

இரண்டாம் தடவை அல்லது மூன்றாம் தடவை பயிர் செய்யும் போது ஒரு சில இலைகள் கருப்பாகவும் ஒரு சில இலைகள் பசுமையாகவும் இருக்கலாம். அவசரத்தேவைக்கு கருப்பாக மாறியுள்ள இலைகளை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

கீழ்க்கண்ட மூலிகைகள் கருப்பாக மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். (கருப்பானவை அதிகமான இடங்களில் கிடைக்காதவை)

கரிசாலை	அவுரி
கரந்தை	கருவீழி
செருப்படை	கருவாழை
வல்லாரை	கருநொச்சி
ஓமம்	கருவேம்பு
கருமணித்தக்காளி	கருவேலி
அரைக்கீரை	கரு ஊமத்தை
கஞ்சா	கடுக்காய்

குழல் ஆதொண்டை

ஆதொண்டை இனத்தில் ஒரு இனவகை. இதன் இலை தங்க நிறமாக இருக்கும். இதன் கொம்பு குழல் போல் இருப்பதால் இப்பெயர் பெற்றது.

இதன் வேர் சிவப்பாகவும், பழம் வெள்ளையாகவும் காய்பச்சையாகவும் இருக்கும். இது ரசத்தை கட்டக் கூடியது.

கருவிழி

விழி என்பது விழுதி எனத்தான் அகராதிகளில் பொருள் சொல்லப்படுகிறது. விழுதியைப் போலவே இருக்கும் என்றாலும் மனைகளில் மட்டுமே தானாக வளரும் மூலிகை.

கொல்லி மலைப்பகுதிகளில் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. மலையில் விளையும் விழுதியைக் கொண்டு வந்து மலைச்சாரல் உள்ள ஊர்களில் — கருப்பாக வளர்த்துக் கொள்வது தான் வழக்கமாக உள்ளது.

செந்நாயுருவி

குத்துச் செடி இனத்தைச் சேர்ந்த இது தன்னிச்சையாக வளர்வது. இதன் இலை செழிப்பாக வளரும். சில இடங்களில் மணித்தக்காளி இலைபோல் பெரிதாகவும் இருக்கும்.

இளம் செடி முற்றி இலைகள் விட்ட பிறகு நீண்ட குச்சிகளைப் போன்ற கதிர்களை விடும். இந்தக் கதிர்கள் நெற்கதிர் போல் நீளமாகவும், பசுமையாகவும் காணும் முற்றிய விதைகள் சீரகம் போல் பருமனாகி சரம் கோர்த்தது போல் இருக்கும். காய்ந்த விதையின் பின்புறம் கூர்மையான முள்போன்ற உமிகள் இணைந்துள்ள படியால் விதை மேல் எது பட்டாலும் அதில் சொருகிக் கொண்டு தொத்திக் கொள்ளும்.

செடியின் காம்பு, இலை, கதிர் யாவும் பச்சையாக இருந்தாலும் நரம்பின் இடையே வெளுத்திருக்கும். இது வெண்நாயுருவி எனப்படும். காம்பு, இலை, கதிர் யாவும் சிவப்பாக இருப்பதுவே செந்நாயுருவி எனப்படும்.

உடலை பலவீனமாக்கித் தளர்வடையச் செய்யும் நுரையீரல் நோய்கள், கண் காது நோய்களைக் குணமாக்கும்

மாந்திரீகத்திற்கும் பயன்படும் இந்த மூலிகைக்கு கீழ்க்கண்ட பெயர்களும் சொல்லப்படுகிறது:- மாமுனி, சிறு கடவழி, கொட்டாளி, கேகரிகம், கிருஷ்ணப்பன்னி, படகுருக் கிரகேசரி, நாயாஞ்சி, சுவானம், கதரி, சனம், சகரிகம், காஞ்சரி, சுர மஞ்சரி, சிகிகிரகம், உத்தரேணி, அபர்மார்க்கா

மருதோன்றி

பெரிய மரமாகவும் இல்லாமல் செடியாகவும் இல்லாத சிறு மர இனம். பூக்கும் காலங்களில் நல்ல வாசனையுடன் வெள்ளையாகத் தோன்றும். பெண்கள் இதன் இலையை

அரைத்துக் கை கால் நகங்களில் பூசி சிவப்பாக அழகாக்கிக் கொள்வதுண்டு.

மேகம், நகச் சுற்று, நமைச்சல், தலைப்பொடுகு போக்கும். இதற்கு கீழ்க்கண்ட பெயர்களும் உண்டு:- ஐவணம், சரணம், அழவணம், ரக்தோகாரபர், ஹினா, மைலாஞ்சி.

வேம்பு

தமிழ் நாட்டிற்கே உரிய பெரிய மரவகுப்பு. காற்றில் வருகின்ற மிக நுண்ணிய கிருமிகளைக் கொல்லும் சிறப்பு மிக்கது. இலை, பட்டை, காய், பழம், பருப்பு முதலியன அனைத்தும் பயன் தரக்கூடியது,

மிகப்பழைய மரம் (நெடுங்காலமாக வளர்ந்த மரம்) மிகப்பழைய பூ (உலர்த்தி சேர்த்துவைக்கப்பட்டது) சிறப்புத் தன்மை கொண்டவை. வேப்பமரம், வாதாரி, பிசுமந்தம் நாதம், தித்தை, அரிட்டம், நிம்பா என்ற பெயர்களாலும் அழைக்கப்படும். கருவேம்பு என்பது இப்போது தானாக விளைந்து காணப்படுவதில்லை. செயற்கை முறையில் பயிர் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சர்க்கரை வேம்பு என்பது மலைகளில்விளையக்கூடியது. அதன்பட்டை கற்கண்டு போல் இனிக்கும். இலை கரும்பு போல் தித்திக்கும். காய் மாம்பழத்தின் சுவை போல் இருக்கும். வேரில் கஸ்தூரி மணம் வீசும். விதையோ நெல்லிக் காய் போல் சுவையாய் இருக்கும். இதன்வேர் இரசத்தைக் கட்டும் இலை நாகத்தைக்கட்டும். காய் செம்பை நீற்றும் விதைத் தைலம் தாது வருக்கத்தைக் கட்டும். பட்டை உப்பைக்கட்டும்சர்க்கரை வேம்பின் இளம் பிஞ்சைக் கொண்டு வந்து எடுத்து அதில் இரும்புக்கம்பியை காய்ச்சித்தோய்த்து சுருக்கிட்டால் பொன்னிறமாகும். பழச்சாற்றில் காரீயத்தைக் காய்ச்சி சுருக்கிட்டால் பொன்னாகும்.

புரசு

பெரும்பாலும் காடுகளிலும் பெருந் தோட்டங்களிலும் உயரமாக வளரும் மரம். சாம்பல் நிறத்தில் மரக்கிளைகள் இருக்கும். இலைகள் தோலைப் போல் வழவழப்பாகவும் மிருதுவாகவும் ஐந்து இதழ்கள் கொண்டதாக இருக்கும். பூக்கள் மணமில்லாமல் பூக்கும். சித்திரை வைகாசி மாதங்களில் சிவப்பு மஞ்சள் வண்ணப்பூக்கள் பூத்துக் குலுங்கும்.

வெள்ளை நிற பூ பூப்பது வெண்புரசு என்படும். இது மலைகளில் மட்டுமே விளையும்.

ஊமத்தை

இதன் காய் பச்சை நிறமாய் பந்துபோல் நிறைய முள் அடர்ந்து இருக்கும். இதன் பூ புனல் போல் நீளமாக பூக்கும். இதைப் பார்த்தாலே பலவித தோஷங்கள் நீங்கும் என மந்திர நூல்கள் குறிப்பிடுகின்றன.

வெள்ளையாகவும் கருப்பாகவும் பூக்கள் பூக்கும். கருப்பு நிறமாகப் பூக்கும் ஊமத்தை தான் மிகவும் சிறந்தது.

கொன்றை

மர வகுப்பைச் சேர்ந்தது. கிருமி, திமிர் பூச்சி, குடல் நோய்கள் போக்கும். இது மஞ்சள் நிறமாக பூக்கும்.

சரக்கொன்றை, சிறுகொன்றை; செங்கொன்றை. கருங் கொன்றை, நரிக்கொன்றை என்ற பிரிவுகள் உண்டு. மஞ்சள் பூ பூப்பதுவே பொற்கொன்றை எனப்படும்.

கொன்னை, பெருங்கொன்றை, கிருதாடலம், தாமம் மதலை, இதழி, கடுக்கை, ஆக்குவதம் என்ற பெயர்களும் இதற்கு உண்டு.

கொடிவேலி

எல்லாவகைப் புண்களையும் போக்கக்கூடிய வெப்பவீரிய முள்ள செடி வகை இது.

கருங்கொடிவேலி, வெண்கொடிவேலி, (சிகப்பு) செங் கொடி வேலி என மூன்று வகை உண்டு.

அணிஞ்சில், அதிகநாரி, அதிபதுங்கி, கருநாகம், கனலி, கானிலம், கொடிச்சி, சித்திரமூலி, தழல், திக்கு, வஞ்சதாரம், வன்னி, அக்னி, சதாவேதா, உதகவன், சித்திரகம், தபனன், கொடிவன்னி, திவிபி, நாமம் என்ற பெயர்களும் இதற்கு உண்டு.

கற்றாழை

ஆற்றங்கரைகள், சதுப்பு நிலங்கள், தோட்டங்கள் முதலிய இடங்களில் பயிராகிறது. எல்லாவித வெப்ப நோய் களையும் போக்கக் கூடிய இதன் மடல் ஓரங்களில் முட்கள் இருக்கும்.

கன்னி, குமரி, காட்டுவாமா, கத்தாழை (கற்றாழை) கிட்சா என்ற பெயர்களும் உண்டு.

சிறுகற்றாழை பெருங்கற்றாழை, பேய்க்காற்றாழை கருங்கற்றாழை, செங்கற்றாழை எனப்பலவகைகள் உண்டு. மலைகளில் மட்டுமே விளைகின்ற செங்கற் றாழை கிடைப்பது அரிதாக உள்ளது.

கரந்தை

வயல் நிலங்களிலும், தோட்டங்களிலும் தானாக வளரும் பூண்டு.

குத்துக்கரந்தை, கொட்டைக் கரந்தை. சிறுகொட்டைக் கரந்தை, சிவக்கரந்தை, சுனைக்கரந்தை, சுரைக்கரந்தை சூரிய கரந்தை என்று ஏழு வகைகள் உண்டு.

கொட்டைக் கரந்தையில் வெள்ளை, சிகப்பு என இரு வகை உண்டு.

சிவக்கரந்தையில் வெள்ளைப்பூ பூக்கும். நல்ல மணம் வீசுவதால் நறுங்கரந்தை எனப்படும். நீல நிறப்பூ பூப்பது விஷ்ணு கரந்தை எனப்படும். சிவப்புப் பூ பூப்பதையும் சிலர் விஷ்ணுகரந்தை என்பர்.

ஆண்மைக் குறைவு, சரப்பான், வாதக்குற்றம் முதலியன போக்கும். இதற்கு மிளாங்சண்ணி, முண்டி, விபுஷா என்ற வேறு பெயர்களும் உண்டு.

வெள்ளெருக்கு

எங்கும் ஏராளமாக வளரும் எருக்கன் செடி. அருக்கன் எக்திகிடா, அக்கா, உஷா, ஜல்லடு, செட்டு என்ற பெயர் களாலும் அழைக்கப் படுகின்றது.

இதன் இலை பசுமையாகவும் சித்திர வேலைப்பாடு உள்ள பூக்களும் இருக்கும். எல்லாவித விஷங்கள் காக்கை வலிப்பு, சித்தப் பிரமை, ஆறுநரணங்கள் போக்கக்கூடியது, காம்பில் இருந்து பால் சுரக்கும்.

சிவந்த நீலமான பூ பூப்பது நீல எருக்கு என்றும், வெள்ளையான பூ பூப்பது வெள்ளெருக்கு என்றும் சொல் லப்படும். வெள்ளெருக்கு உள்ள இடங்களில் நாகப்பாம்பு வாழும் என்ற நம்பிக்கை இருப்பதால் வீட்டுப் புறங்களில் வளர்ப்பதுவதில்லை

வாதம், மாந்திரிகம் முதலிவைகளுக்கு வெள்ளருக்கு தான் சிறந்தது.

தூதுவளை

எங்கும் பயிராகும். கொடி போன்று படரும் செடி இலை சிறியதாகவும் கனமாகவும் கொக்கு போன்ற முட்கள் நிறைந்தும் இருக்கும். இதன் பூ சிகப்பு கலந்த நீல நிறம் காய் சுண்டைக்காய் அளவு பச்சையாகவும், பழம் சிவப்பாகவும் இருக்கும். தூதுளை, சாதுணம், அளர்க்கம், சுங்கவல்லி என்ற பெயர்களும் உண்டு.

பொதுவாக உடலுக்கு வெப்பத்தைக் கொடுத்துக் கோழையை அகற்றித் தேகத்தை திடப்படுத்தும். பலமுண் டாக்கும். இது ஞான சாதன மூலிகை என்பர்.

கரிசாலை

கையாந்தகரை, கரப்பான், கரிசிலாங்கண்ணி, பொற் கொடி, பொற்றலை, கரியசாலை, கைவிசி இலை, கைகேசி, சரசனாங்கண்ணி, பொற்றிப் பாவை, பிருங்கராஜ், பங்கரா என்ற பெயர்களையும் கொண்டது இது. கரிசல் மண்ணில் விளைவது.

வாய்க்கால் வரப்புகளில் வெள்ளை நிறமான பூக்களைக் கொண்ட செடிகளைக் காணலாம். நீலம், சிவப்பு, மஞ்சள் முதலிய பூக்களும் பூக்கும். மஞ்சள் பூ பூப்பதைத்தான் பொற்றலைக் கரப்பான், மஞ்சள் கரிசாலை என்கின்றனர்.

கல்லீரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், சிறுநீரகம் முதலிய முக்கிய உறுப்புகளில் உள்ள கெட்ட நீர்களை அகற்றிப் புத்துணர்வு தருகிறது.

வல்லாரை

கீரை இனத்தைச் சேர்ந்த இது நீர்ப்பாங்கான இடங்களில் தன்னிச்சையாக வளரும் இலை பசுமையாகவும் தொட்டால் மிருதுவாகவும் இருக்கும். பார்வைக்கு மயில் தோகை போலவும், தேங்காய் திருகியதுபோலவும் இருக்கும். இலைகளில் பற்கள் உண்டு.

மூளை, தலைபாரம், கண்சூடு முதலிய உச்சிப் பகுதிப் பிணிகளைப் போக்கும். பிரம்மி, சரஸ்வதி, சண்டகி, புண்டரி, யோசன வல்லி, மண்கோ; குடகம், என்ற வேறு பெயர்களும் இதற்கு உண்டு.

மலைகளில் கற்பாறைகளில் விளைவது கல்பிரமி எனப் படும்.

வில்வம்

எல்லா சிவாலயங்களிலும் பெரிதும் உள்ள மரம். அடி வேர் முதல் இலை, பூ, காய், பழம், பிஞ்சு, வேர்ப்பட்டை, மரப்பட்டை; பிசின் முதலிய யாவும் பயன் உடையன.

வெப்ப நோய்கள், சர்மநோய்கள் முதலியன குணக்கும்.

மூவிலைகள் உடையவை—ஐந்து இலைகள் உடையவை. ஏழு இல்லைகள் உடையவை என வித்தியாசங்கள் இருந்தாலும் மற்ற வித்தியாசம் எதுவும் இல்லை. குணம் ஒன்றே.

இலைகளுக்கு இடையே காம்பு இல்லாமல் இலையோடு இலைகள் ஒட்டி இருப்பது 'மகாவில்வம்' எனப்படும். பெரும்பாலும் இது காணப்படுவதில்லை.

சுணங்கன்

இந்த மரத்தினடியில் சென்றால் நாய் குரைப்பது போல் குரைக்கும். சீ என்று சொன்னால் சத்தம் நின்றுவிடும். இதன் பூ அல்லது பட்டையைக் கொண்டுவந்து தைலமிறக்கி னால் வாதத்திற்கு உதவும். இதன் பழம் நாய்க்குட்டி போல் இருக்கும். இதன் இலை நீளமாகவும் தடிப்பாகவும் சுற்றிலும் சுருக்குகளாகவும் இருக்கும்.

இது தென் பொதிகை மலை எனப்படும் குற்றாலத் திலும், சதுரகிரி மலையிலும் கொல்லிமலையிலும் இருப்ப தாகச் சொல்லப்படுகிறது.

சோதி மரம்

நீலஞ்சோதி, இரவெரிமரம், சாளஞ் சோதி, சோதி விருட்சம் என்ற பெயர்களும் இதற்கு உண்டு.

இதன் இலை ஊமத்தை இலை போல் இருக்கும். பூ நீல நிறமாய் இருக்கும். இதை வெட்டினால் பால் வடியும். இரவில் நெருப்பு எரிவதுபோல் இருக்கும். நிலவு இல்லாத நாட்களில் இம்மரத்தை அடையாளம் காணலாம்.

மலைகளில் மட்டுமே காணக்கிடைக்கும் மரம்

வெண் நாவல்

இம்மரத்தின் பூ, காய், பழம் ஆகிய மூன்றும் வெள்ளை யாகவே இருக்கும். இம்மரத்தின் மேற்பட்டையைப் போக்கி அடிப்பட்டையை எடுத்து குழித்தைலம் எடுத்து பயன்படுத் துவதுண்டு.

சில மலைகளில் மட்டும் விளையும் நாவல் மர இனத்தைச் சேர்ந்தது.

கருநெல்லி

நெல்லி இனத்தில் கருப்பானது அதியமான் கருநெல்லிக் கனிஒன்றை ஒளவைக்கு கொடுத்துஅதிகமானசிறப்பு பெற்றது இலக்கியத்தில் காணப்படுகின்றது. இப்போது மலைப்பகுதி களில் இருப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது.

தேவைக்கு நெல்லியைச் செயற்கை முறையில் கருப்பாகப் பயிரிட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

இது உடலை வலுப்படுத்தும். உயிரூட்டும் சத்துணவுக் கனியாகும்.

ஓரிலைத்தாமரை

இது நீர்ப்பாங்கான குளம் ஏரிகளில் பயிராகும் பூண்டுக

இனிப்புச் சுவை உடைய இது தாய்ப்பாலைச் சுரக்க வைக்கும். உப்பைக் கட்டக் கூடியது.

சூரியகாந்தி

தோட்டங்களில் பயிராகின்ற பூச்செடி. மஞ்சள் நிறமாகப் பூக்கும்.

சூரியனின் கிரணத்தை நோக்கி வளையும். வெயிலில் பூக்கும். இரவில் வாடி இருக்கும். துவர்ப்பும் கைப்புச்சுவையும் உள்ள இது வியர்வையைப் பெருக்கக் கூடியது.

கீல்வாயு, நீரேற்றம் முதலியன தீரும்.

சீந்தில்

கைப்புச்சுவையுள்ள கொடி வகையைச் சேர்ந்தது. மேகம், ரத்தக் கொதிப்பு நோய், காய்ச்சல், பேதி, மந்தம். கணம், விஷம் முதலியன நீங்கும். நன்கு பசி உண்டாகும்.

சிவனார் வேம்பு

எங்கும் விளையக் கூடிய பூண்டு. கைப்புச்சுவை உள்ளது.

தோலில் உண்டாகும் படைகள், நாட்பட்ட புண், சொறி, சிரங்கு, பிளவை, வாத நோய்கள், குஷ்டம், மந்தம், பாம்பு விஷம் முதலியன நீங்கும்.

கல்தாமரை

மலைகளில் உற்பத்தியாகும் ஒருவகை இலை. இது தாமரை இலைபோல் இருக்கும். ஆனால் தாமரையை விட தடியாக இருக்கும்.

சுக்கிலத்தையும் பலத்தையும் அதிகமாக்கும்.

மந்தாரை

அந்திமந்தாரை என்பது அந்திமல்லி என்றும், காட்டு மந்தாரை என்பது காட்டாத்தி என்றும் சொல்லப்படும்.

வெள்ளை மந்தாரைக்கு கொக்கு மந்தாரை என்ற பெயரும் உண்டு.

உடல் வெப்பத்தைப்போக்கி உடலுக்கும், கண்களுக்கும் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். மன்னன் கூட இதற்கு வசப்படுவான்.

மிள[illegible]

கசப்பும் காரமும் உள்ள ருசி உடைய மிளகு ஒருவகைக் கொடியின் விதையாகும்.

வாதம், பித்தம், கபம் ஆகியவைகளின் குற்றங்களைப் போக்கும். திமிர்வாதம், கழலை முதலியனவும் போக்கும்.

விடத்தேர்

துவர்ப்புச் சுவையுள்ள செடி

மூலம், பேதி, ரத்தபேதி நிற்கும். கரப்பான் நோய் களையும் வெள்ளை நோயையும் விலக்கும்.

நீர்முள்ளி

காகண்டம், கோகிலாட்சம், துரகத மூலம் எனப்படும். இனிப்பும், இலேசான கசப்பும் உள்ள செடி இதில் முட்கள் இருக்கும்.

சிறு நீரை நன்றாகப் பிரித்து வெளியாக்கும். உடல் வலிமையைக் கொடுக்கும். உடல் காங்கை, நீர் எரிச்சல், பேதி முதலியன நீக்கும். உடல் ஊட்டமும் ஆண்மையும் பெருகும்.

நருந்துளசி

இருமல், இரைப்பு, நெஞ்சில் கோழை சேருவதால் உண்டாகும் கரகரப்பு, வயிற்றுப்புழு, மார்புச்சளி முதலியன போக்கும்.

கள்ளி

சதுரக்கள்ளி, இலைக்கள்ளி என்ற பெயரும் உண்டு. குஷ்டம், காணாக்கடி, சூலை, வலி, குன்மம், வாதநோய், கரப்பான், புண்கள் முதலியன போக்கும்.

காயகல்ப மூலிகைகள்

கருவூர்ச் சித்தரின் வாதகாவியத்தில் குறிப்பிட்டுள்ள மூலிகைகள்.

பொன்னாங்காணித் தகரையாரை கற்பம் புருடா
வயதாயிரமாம்
சொன்ன மதியமாப்சிறியா நங்கைசோதி விருட்சமப்பா
கானப் பிலாத்தைலம் பேய்ச்சுரை கடுக்கா சிசுக்கிஞ்சி
யதாம்
தேனது மாங்கனியில் தைலம் தேவதாளி மரமும்
சாதியின் கெந்தசமும் சூசம் சரியான நாகமுடன்
அரியரிதாரம் செந்தூரம் அக்கியுண்டால் கோடியுகம்
சோங்கு விஷ்ணு பூபதியும் நாகமல்லி குமரியம்மான்
சீந்திலுடன்
வேங்கை ரோமவிருட்சம் நல்ல வியப்பான சோதிப்
புல்லும்
சாயா விருட்சமதில் தேவரம்பை தானேயுலவுவார்கள்
மாயாதி விந்தையப்பா கருநெல்லி வளரும் வெள்ளைச்
சாரணையும்
நார் கரந்தை யாவரையும் வெள்ளை நாவற் சுணங்கு
மரம்
பேர் பெருகு தில்லையப்ப நல்ல பிரியமொடு செண்பகப்பூ
எருமைக்கணைச்சான் விருட்சம் செங்கொடுப்பை யிலை
தும்பி பேய்ப்பீர்க்கு
ஒரு மாமர விதையாய்ச் சேர்த்து உயர்ந்ததயிலமிறக்கு
செங்கொடி வேலியுடன் அவுரி சிறந்த உகாமரமும்
பொங்குஞ் சதுரகிரி தன்னிற் பொருந்தியே
தானிருக்கும்
ஆதி முதற் சொன்னதிவை சடமழியாதமூலியிது
நீதியுடன் போயறிந்து இதை நேயமுடன் கொண்டுவந்து
காந்தமொடு கெந்தகத்தைப் பற்பம் கணக்காகவே
முடித்து
சாந்த முடனதையுஞ் சேர்த்து சாப்பிடச் சித்தியதாம்
காக்கை கரிச்சானும் செந்தலைக் கருடன் கழுகதுவில்
நாக்கு தனை எடுத்து வத்திரகாயம் நன்றாகச் செய்
தொருமா

மண்டலம் தேனிற் கொள்ளதேகம் வச்சிரகாய மதாம்
விண்டு நான் சொல்லி விட்டேன் இதனை மேதினியிற் சொல் லாதே,

சித்தர்கள் உண்ட கற்பம்

செய்தவொரு செருப்படையின் கற்பமுண்டு
சிறுபாட்டர் பதஞ்சலியார் வியாக்கிரமர் தானும்
அய்த தொரு அம்பலத்தில் அனந்தங்கோடி
அதிகமாய்த் தவமிருந்து ஆடல்கண்டார்
மய்த தொரு மச்சமுனி வல்லாரையுண்டு
மௌனமாஞ் சமாதியிலே கோடியுகம் நின்றார்
கொய்த தோர் கூர்மமுனி கருவிழியுண்டு
கோடியுகம் சமாதியிலே கூர்ந்திட்டாரே

—போகர் காயகற்பம்

காயகற்பம்
உண்டவர்கள்

கேளப்பா அகத்தீசர் கற்பம் நூறு
கிருபையுள்ள நந்தீசர் கற்பம் நூறு
நாளப்பா போக முனி நாதர் கற்பம்
நாற்பத்திநாலு கற்பம் நன்றாய்க் கொண்டார்
கேளப்பா சட்டைமுனி தின்ற கற்பம்
மேதினியிலிருபத்தோர் கற்பமாகும்.
ஆளப்பா கொங்கணவ ரீரெட்டாக
அருந்தினார் கற்பமிக அருந்தினாரே
அருந்தினார் திருமூலர் அறுபத்தாறு
அற்புதமாய்க் கற்பங்களபோய்க் கொண்டார்.
பொருந்தியதோர் கோரககநாதர் தானும்

பூதலத்தில் தொண்ணூறு கற்பங்கொண்டார்.
திருந்தியதோர் ரோமரிஷி கூகைக்கண்ணர்
செப்பமுள்ள மச்சமுனி இராமதேவர்
வருந்தியே எழுபத்தோர் கற்பங் கொண்டார்
மானிலத்தில் சாகாத வரம் பெற்றாரே.

சிவனார் வேம்புக் கற்பம்

இறுகுமே சிவனார்தம் வேம்பினோடு
ஏற்றமாய் வாலுழுவை சமனாய்க் கூட்டி
நறுகுமே இடித்துநையப் பூப்புடத்தில் தைலம்
நலமாக வாங்கியே வைத்துக் கொண்டு
திருகுமே சீரகமுஞ் சக்கரையும் போட்டு
திறமாகக் கலக்கியதில் வைத்துக் கொண்டு
கருகுமே கால்கழஞ்சு அந்தி சந்தி
கனமான மண்டலந்தான் கொண்டிடாயே

அட்டமூலிகைக்கற்பம்

விரவு வெள்ளைத் தூதுவளை யிலையினோடு
விரிவான தக்கோலஞ் சாதிக்காயும்
வரவுவா லுழுவையென்ற விரை தன்னோடு
மகத்தான கொடுவேலி வேரின் பட்டை
நிரவு நிலப் பனங்கிழங்கு பொற்கொன் றைப்பூ
நேரான ஐங்கோல் விரையுங் கூட்டி
தரவுசம னாக்கியே பொடியாய்ப் பண்ணி
சமத்தாக வெருகடித்தூள் முட்பன்றி நெய்யில்
உறவு ஒரு மண்டலந்தான் கொண்டாயானால்
உகாந்தம்வரை சடந்தானும் இருக்கும் பாரே

கருப்பாக
மூலிகை வளர்த்தல்

தானான சேங்கொட்டை அழுகியதின் பின்பு
தண்ணீரை விடாமல் தான் காயப்போடு
பானான பத்து நாள் காயவிட்டு
பாங்காகக் கொத்தியே ஆறப்போட்டு
வானான பாத்தியெல்லாம் வரிசையாக்கி
வைக்கின்ற மூலிகைதான் கரியசாலை
தேனான கரந்தை செருப்படையோடுமம்
செப்பரிய வல்லாரை நீலிதானே

தானான கருவீழி கருத்த வாழை
தாக்கான கருநெல்லி கருத்த நொச்சி
கானான கருவேம்பு கறுத்தவேலி
கறுத்தமணித் தக்காளி கருவூ மத்தை
பானான அறுகீரை கருங் கடுக்காய்
பாங்கான கஞ்சாவும் மற்றுமூலி
வேனான வேர் விரைகள் கொடிகள் கொம்பு
விதைத்து வைத்துக் காய்த்தபின்பு விரையை வாங்கே

வாங்கியே முன்போல்சேங் கொட்டை போட்டு
வாகாக அழுகி மண்ணில் சேர்ந்த பின்பு
மாங்கியே மண் காய்ந்த பிறகு நீயும்
வகுக்குகின்ற போது இரட்டித்தே போடு
வேங்கியே விரை தெளித்துப் பயிருண்டாக்கி
விரை முதிர்ந்த போது மறுவிடத்திற் போடு
தாங்கியே நாலுதரம் போட்டுத் தீர்ந்தால்
சமரசமா முழுக்கறுப்பு ஆகும் பாரே

கருவிழிக்கற்பம்

சொல்வான கருவீழி மலை தோறு முண்டு
சூட்சுமமாய்ச் சாறுபடி துவைத்து வாங்கி

மல்லான நாகத்தை உருக்கிச் சாய்க்க
மாசற்றுக் கண்விட்டு மருகும் பாரு
வெல்லான தங்கமிட்டு சூதமிட்டு
மிடுக்கான சிலை கெந்தி வீரங் காரம்
நல்லான நாகத்தில் நாலிலொன்று கூட்டி
நருக்கியே நல்வேளைச் சாற்றிலாட்டே

ஆட்டியே வில்லைதட்டி அகலில் இட்டு
அசகாமல் மூடியே சீலை செய்து
கூட்டியே கசபுடமாய்ப் போட்டெடுக்க
கொடியான மாதுளம்பூ நிறமுமாகும்
வீட்டிலே வீசமெடை விழுதியினி லுண்ணு
மேருவெங்கும் சுற்றுதற்கு மேனி திடமாகும்
பூட்டியே அடுக்காறு புகுந்து வந்து
பொன்மலையில் பூரணத்தில் புக்கலாமே

புக்கவே கருவீழி தனைய ரைத்துப்
பொருத்தவே பாக்களவு பாலி லுண்ணு
தக்கவே உகாந்தம்வரை சடந்தான் நிற்குஞ்
சமாதிக்குள் இருக்க மூச்சா டாது
பக்கவே பதினாறு வயது மாகும்
பாலையா முன்தேகஞ் சாவு போச்சு
நிக்கவே நிலையாறு தலங்க ளெல்லாம்
நிச்சயமாய் நினைவுரைக்கும் அறிவு மாமே

...த்திய முறை

நிசமான கற்பங்கள் தின்னும் போது
நீக்கமான சடத்திற்கு வருத்த மேது
கசமான கற்பத்தை தின்று கொண்டு
காலத்தில் நோயெலலாம் தீர்ந்த பின்பு
புசமான பெண்ணோடே புணர்ச்சி செய்தால்
பேரான சயரோகம் புண்ணும் பாரு

பசமான கற்பமுண்டோன் பத்தியத்தை விட்டு
பயனோடு பழவகைகள் தின்றால் கேளே

கேளப்பா நீர்க்கட்டு மலமும் கட்டும்
கெடியான தோளோடு கைகால் சோரும்
தூளப்பா தும்பைச்சாறு கொண்டா யானால்
துளித்துமே யிறக்கிறது துறந்து விழும்
வேளப்பா கற்டமுண்டோன் புளி தின்றக்கால்
மிடுக்கான பெருவயிறு உப்பலாகி
காளப்பா கால்கைகள் சுரப்பு ஏறி
கால்கடுப்பும் கைத்திமிரும் ஆகுந்தானே

முறிவுக்குப் பரிகாரம்

கொள்ளவே மலசலமுங் கட்டிற் றானால்
குறிப்பாக காந்தமென்ற கற்பங் கொள்ளு
அள்ளவே உடல் பருத்து வீங்கிற் றானால்
ஆதியாம் இரும்பினது கற்பங்கொள்ளு
கள்ளவே கண்மயங்கி மறைந்த தானால்
கலங்காதே கற்பூர சிலாசத்தைத் தின்னு
உள்ளவே கடி விஷம் போலுடம்பில் வீழ்ந்தால்
உறுதியாங் கற்பத்தை உரைக்கக் கேளே

வழலை கழற்றல்

தானான காலையிலே வழலை வாங்கச்
சாதகமாய்க் கரிசாலைச் சாற்றினோடு
ஆணான ஆவின் நெய் சமன் கலந்து
அங்குட்ட விரல் தன்னில் தேய்த்துக்கொண்டு
ஊனான உண்ணாக்கின் மேலே சுத்த
ஓங்கியதோர் சிரசினின்று கபந்தான் வீழும்
கானான சங்கிலி போல் கபந்தான் வீழ்ந்தால்
காயசித்தி யோகசித்தி கடிதி லாமே

மலம் கழற்றல்

கடிசான குஞ்சனத்தின் கருவைக் கேளு
　　கையான தற்சினையாம் விரல் தன்னுள்ளே
எடிசான ஏரண்டத் தெண்ணெய் தோய்த்து
　　இடதுசாரி வலதுசாரி திருப்பு நூறு
படிசான பழமலங்கள் கழன்று போகும்
　　பறவையைப் போல் காலூன்றிப் பண்பாய் வாங்கு
நெடிசான ஆமமெல்லாங் கழன்று போகும்
　　நிசயோக சித்தியோடு காயசித்தே.

இரசக் குளிகை

களுவாக அப்பிரக சத்தில் தானும்
　　சுத் தித்த சூதமது ஈரெட்டுக்களஞ்சி
நலிவாக வாலுகையில் கிண்ணி வைத்து
　　நலமாக சுத்தித்த சூதம் விட்டு
களுக்காகக் கரு ஊமத்தன் சாறு விட்டுக்
　　கமலம் போல் எரித்திடவே·இறுகிப் போகும்
எளிதாக வெண்ணையைத்தான் வாங்கிக் கொண்டு
　　மிக்கான ஆரையிலைக் கவசங் கட்டே

ஆரையிலை பதினைந்து புடந்தான் போடு
　　அரசிலையில் பதினைந்து புடமுமாகும்
பூரையென் பிராயிலையில் பதினைந் தாகும்
　　பெரிதான மத்தங்காய் பதினைந்தில் வாட்டி
கீரையிலே சூடனது தீயில் வாட்டி
　　தீபனந்தான் காண்பதற்குப் பூநாகச் சத்து
ஓரையிலே ஒன்பதிற்கு ஒன்று ஊட்டி
　　உருகவே விடுவிக்கச் சாரணை தானாமே

சாரணைதான் கூட்டி இதில் செய்த பின்பு
　　தயங்காத கந்தகத்தின் சத்தை ஊட்டு

சாரணையாம் உபரசத்தில் கிடைத்த சத்து
கலங்காமல் விடுவித்துச் சாரணையைத் தீர்த்து
நாரணையாம் நவலோகச் சத்தை யூட்டு
நவரத்தினச் சத்திட்டுச் சாரணையைத் தீரு
நாரணையாங் கார சாரச் சத்திட்டுச்
சாய்த்துமே சாரணையில் வைத்துக் கொள்ளே

அயக்காந்த செந்தூரம்

கேளடா காந்தமது பலந்தான் அஞ்சு
கெடியாக வாங்கி வந்து சொல்லக் கேளு
நாளடா வெள்ளாட்டுத் தோல் பைக்குள்ளே
நலமாக வெள்ளாட்டு இரத்தம் விட்டு
வேளடா பன்றி ரத்தங் கூட விட்டு
விளங்கவே கோழிரத்தங் கூட விட்டுத்
தாளடா வெள்ளாட்டு இரத்தத் திற்கும்
தாக்கு நீ இரத்தமெல்லா மெட்டுக் கொன்றே

ஒன்றாகச் சேகரித்துச் செம் முலைப்பால் வாரு
உத்தமனே யெட்டிலொன்றாய் மேனிச்சாறு வாரு
நன்றாகப் படிவீதஞ் சேர்த்துக் கொண்டு
நலமாகக் காந்தத்தை யுள்ளே போட்டுச்
சென்றாட்டு நெல் குழிக்குள் நடுவே வைத்துச்
சிறப்பாக எட்டாம் நாளெடுத்துக் கொண்டு
மன்றாடும் அமுரியினாற் கழுவிப் போட்டு
வாகாகக் காந்தத்தைக் கிழியாய்க் கட்டே

கட்டியபின் சொல்வேன் கேள் குன்றிச் சாறு
கன்னியுடை அமுரியினா லிடித்து வாங்கி
நெட்டியபின் படிஇரண்டு அளந்து கொண்டு
நேராகச் சொல்கிறேன் இன்னங் கேளு
ஒட்டியதோர் கொள்ளங்கே படிதான் ஒன்று
உதகமொரு படிஎட்டு ஒன்றாய்க் காய்ச்சி

விட்டு விடு சாறுடனே சேர்தா ழிக்குள்
விளங்கவே காந்தத்தை துலாந்திரந் தூக்கே

தூக்கியே வற்ற நன்றா யெரித்து வாங்கிச்
சுகமாக வுவருப்பைப் பலமொன் றிட்டுத்
தூக்கியே சலம் விட்டுக் கழுவிப் போட்டுத்
தான பார்க்கக் காந்தமது மகத்தாஞ் சுத்தி
ஆக்கியே காந்தமது களஞ்சு பத்து
அப்பனே பாஷாணங் கெவுரி சூதந்
தேக்கியே தாளகமுங் கார் சாரஞ்
சிறப்பாகப் பூநீறுங் கழஞ்சு ரெண்டே

இரண்டாகும் வகைவீதம் நிறுத்துப் போட்டு
நேரான வெண்கரு அற்கம்பால் நீரால்
ஒண்டவே தானரைத்து இரண்டு சாமம்
உத்தமனே காயவைத்து குகையில் செம்பி
மாண்டவே ஓடு கொண்டு குகைவாய் மூடி
மண்சீலை செய்து நன்றா யுலர வைத்து
கண்டிதமாய்த் துருத்தி ரெண்டு போட்டே ஊது
காந்தமது வெங்கலம் போல் சத்தாங் காணே

வங்கச் சுண்ணம்

உணர்வான காரீயம் வங்கம் ரெண்டும்
உறவாகச் சட்டியினில் உருக்கிக் கொண்டு
இணர்வாக இருவங்கத் தெடைக்குத் தானும்
இயல்பாகப் பொடிவிட்டு வறுத்துக் கொண்டு
அணர்வான பொடி போட்டு அடிக் கடிக்கு
அயத்தினால் கிண்டிடவே சுண்ணமாகும்
நணர் வான் நாகத்தைச் சுத்தி பண்ணி
நலமாக வில்லைபோல் வார்த்துக் கொள்ளே

வார்த்து நின்ற வில்லைக்குச் சமனாய்த் தானும்
வங்கத்தின் சுண்ணாம்பைக் கவசங்கட்டி

சேர்த்து நின்ற உனல தன்னில் சிவக்க ஊதி
சிறக்கவே ஆறவிட்டுக் கவசம் வாங்கி
வார்த்து நின்ற மறுகண்ணங் கவசங் கட்டி
வன்மையாயிப்படியே ஐந்துதரம் ஊது
சாத்து நின்ற கவசத்தை வாங்கிப்போடு
கார சாரம் போட்டு உருக்கி டாயே

உருக்கியே லேசாக வில்லை தட்டி
உறுதியான யிலுப்பைப் புண்ணாக்கு தன்னை
சுருக்கியே படிச்சாற்றா லரைத்துமை போல்
நயமாக அடைதட்டி ரெண்டு தானும்
அருக்கியே நாகத்தை அதில் பரப்பி
அடை மூடி யெருவடுக்கி கெசபுடந்தான்
கருக்கியே போட்டெடுக்க நாகங் கட்டி
கரியில் நின்று கண்விட்டு ஆடுந்தானே

யோகாசனங்கள்

யோகாசனங்கள்

ஆசனம்

ஆசனப் பயிற்சி முறை நமது நாட்டில் மிகப் பழங் காலம் தொட்டே இருந்து வந்துள்ளது. நமது அறிவு ஆராய்ச்சிகளுக்கு எட்டாத காலங்களில் வாழ்ந்த ரிஷி களும் ஆசனப் பயிற்சிகளை முறையாகச் செய்து வந்தனர். தவம் செய்வதற்கான யோக நிஷ்டையில் அமர்வதற்கு ஆசனங்கள் உதவியதால் யோகாசனங்கள் என்ற சிறப்புப் பெயரே அவற்றுக்கு ஏற்பட்டது.

ஆசனம் என்பதற்கு சாதாரணமான பொருள் இருக்கை என்பதே. ஒரு குறிப்பிட்ட நிலையில் உடலை இருக்கச் செய்வது என்பது சிறப்புப் பொருளாகக் கொள்ளலாம்.

ஆசனம் செய்வது என்பதை உடற்பயிற்சி செய்வது என்று மிகச் சாதாரணமாகச் சிலர் கருதிவிடுகின்றனர். இது

முற்றிலும் தவறு. ஆசனம் செய்கின்ற முறையையும் அதனால் அடைகின்ற பயனையும் பற்றிச் சிறிதும் அறியாதவரே அதை ஓர் உடற்பயிற்சி என்று கருதுவர்.

ஆசனம் செய்வதன் பயன் நமது உடலின் எப்பாகத்திலும், மிகச் சிறிய தசைகள், நாடி நரம்புகளில்கூட அசுத்தம் தங்க விடாமல் அகற்றுவதே ஆகும். அசுத்தம் தங்கினால் அங்கு நோய் உண்டாகும். அசுத்தமே தங்கவில்லையென்றால் நோயே உண்டாகாது. எனவே ஆசனம் செய்வது என்பது நோயற்ற வாழ்வை அடைவதற்கான ஒரு சாதனமாகும்.

நோய்கள் வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்று வகைக் குற்றங்களால் (திரிதோஷங்கள்) உண்டாகின்றன. இவை மூன்றும் நமது உடல் ஒழுங்காகச் செயல்பட உதவுபவை. உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதவை. எப்படியென்றால் வாதம்— வாயு— காற்றுத்தான் நம் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் செயலாற்ற உதவுகிறது. பித்தம் உணவு சீரணமாக உதவுகிறது. கபம் நாம் சுவாசிக்கும் காற்றில் உள்ள வறட்சி, எரியும் தன்மை நுண்ணிய சுவாசப் பைகளில் எரிச்சல் ஊட்டாமலும் அவற்றுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாமலும் காப்பாற்ற உதவுகிறது.

இப்படி உயிர் வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாதனவாகிய இவை மூன்றும் நமது உடம்பில் சற்றுக் கூடினாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகிறது.

வாதம்: உடம்பில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் காற்று இயங்கிக் கொண்டே இருக்கும் வரையில் வாயு எனப்படுகிறது. அது ஏதாவது ஓர் இடத்தில் தங்கும்போது இரத்தத்துடன் சேர்ந்து அசுத்த இரத்தமாகவே தங்குகிறது. உடனே வலி உண்டாகிறது. அது அப்படித் தங்குகின்ற

இயல்பைப் பெற்றுவிடுகிறபோது வாதம் என்றழைக்கப்படு கிறது. கைவலி, கால் வலி, இடுப்பு வலி, மூட்டு வலித உடம்பெல்லாம் வலி என்று வாத ரோகமாக மாறி விடு கிறது.

வாதம் ஒன்றே உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை எல்லாப் பாகங்களிலும் எல்லா உறுப்புகளிலும் வரக்கூடிய ரோக மாகும். அதனாலேயே சித்தர்கள் வாதத்திற்கு மிக அதிக மான முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக்கிறார்கள்.

பித்தம்: உணவு செரிப்பதற்கு உதவக்கூடிய பித்த நீரை கல்லீரல் என்ற உறுப்பு சுரக்கிறது. கல்லீரலின் சுரப்பு சக்தி குறைந்தால் கல்லீரல் வீங்கி நோயை உண் டாக்குகிறது. கல்லீரல் அதிகமாகப் பித்த நீரைச் சுரந்தாலும் பித்தம் இரத்தத்தில் கலந்து நோயை உண்டாக்குகிறது.

கபம்: உஷ்ணமானதும் எரிக்கும் சக்தி உடையதுமான காற்று மூச்சாக உள்ளே செல்லும் போது வறட்சி ஏற் படாமல் இருக்க உதவும் ஈரப்பசையே கபம். இது அதிக மாகும்போது சளி, மார்ச்சளி நோய்கள் உண்டாகின்றன. இந்தக் கபமே, காசம், க்ஷயரோகம் போன்ற நோய்களுக்கும் காரணமாகிறது.

நோய்களுக்குக் காரணமாகும் வாதம், பித்தம், கபம் மூன்றுமே அளவுக்கு அதிகப்படாமல் காப்பாற்றுவதற்காகச் செய்யப்படும் பயிற்சிகளே ஆசனங்கள் ஆகும். ஆசனங்கள் இருநூற்றுக்கும் மேற்பட்டவை இருக்கின்றன. ஆனால் அவற்றின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் குறைந்து வரு கின்றன. காரணம் ஆசனம் செய்பவர்கள் படிப்படியாகவும் ஒன்றன் பின் ஒன்றாககவுமே செய்ய வேண்டும். முக்கிய மான ஆசனங்கள் தக்க குருவின் மேற்பார்வையில் அவரு டைய உபதேசத்தின்படித்தான் செய்ய வேண்டும்.

அவ்வாறு ஆசனப் பயிற்சிகளைத் தொடங்கியவர்கள் எல்லாப்படிகளையும் கடக்க முடியாமல் இடை இடையே தங்கிவிட்டதன் காரணத்தாலேயே ஆசனங்களின் எண்ணிக்கைகள் குறைந்துவிட்டன.

ஆயினும் மிகச் சில ஆசனங்களையேனும் முறையாகச் செய்து வருவதால் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க முடியும். இக்காலத்தில் நாற்பது வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் முதுகின் கீழ்ப்பாகத்தில் வலியால் அவஸ்தைப்படுகின்றனர். மேல் நாடுகளிலும் லட்சக்கணக்கானவர்கள் இந்த நோயால் துன்புறுகின்றனர். அடி, முதுகு வலி தாங்கமாட்டாமல் அறுவை சிகிச்சை செய்துகொண்டும் குணம் பெற முடியாதவர்கள் அநேகர் என்று சமீபத்தில் செய்தித்தாளில் படித்தேன். முறையாக ஆசனப்பயிற்சி செய்து வருபவர்களுக்கு இந்த நோய் வரவே வராது. முதுகெலும்புக்கு நல்ல பயிற்சி உண்டாவதால் அவ்விடங்களில் வாயு தங்குவதற்கு இடம் ஏற்படுவதில்லை. அதனால் வாதம்—வலி ஏற்படவே இடமில்லாமல் போய் விடுகிறது.

முறையான ஆசனப் பயிற்சி தசைகள் நரம்புகளை இளமையாக வைக்கிறது. வாத பித்த கபரோகங்கள் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது. இருதயம், மூளை, சுவாசப் பைகள், நுரையீரல் போன்ற பகுதிகள் செவ்வனே இயங்கச் செய்கிறது. இந்த உறுப்புகள் இளமை குன்றாமல் இருக்க உதவுகிறது. உடல் அவயவங்கள் முதிர்ச்சியடையாமல் தடுப்பதால் தோல், நரம்புகள், இரத்த நாளங்கள் முதலான பகுதிகளிலும் தங்கள் இளமையைப் பாதுகாத்துக் கொள்கின்றனர். இதனாம் நீண்ட காலம் சுறுசுறுப்போடும் ஆரோக்கியமாகவும் வாழமுடிகிறது.

ஆசனத்தை யார் செய்யலாம்?

ஆண்; பெண் பாகுபாடின்றி—வயது வேறுபாடு இன்றி இளையோர் முதல் முதியோர்வரை எல்லோரும் ஆசனப் பயிற்சி செய்யலாம். வயதிற்கும் உடல் அமைப்புக்கும் ஏற்றபடி ஆசனத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துச் செய்தால் எதிர் பார்த்த பலனை அடையலாம்.

எப்போது செய்வது?

விடியற்காலையில் ஆசனம் செய்வதுதான் சாலச் சிறந்தது. சூரியனின் வெப்பம் அதிகம் பரவாத காலை ஐந்து மணி முதல் ஏழுமணி வரை சிறந்தது. அதேபோல் வெப்பம் குறையும் மாலை ஐந்து மணி முதல் ஏழுமணி வரையும் செய்யலாம். காலையில் சில ஆசனங்கள் மாலையில் சில ஆசனங்கள் என்று வகைப்படுத்திக் கொண்டு செய்வது மிகவும் நல்லது.

உடை

உடலைக் கவ்விப் பிடித்துள்ள இறுக்கமான ஆடை பற்சிக்கு ஏற்றதல்ல. குறைந்த அளவு உடையே போது மானது. ஜட்டி அல்லது லங்கோடு கட்டிக்கொண்டே சிலர் பயிற்சி செய்வர். இன்னும் சிலர் அரைக்கால் சட்டை, பனியன் போட்டுக் கொள்வர்.

பெண்களுக்கு பயிற்சிக்குத் தடையில்லாத உடை இருந் தால் போதும். பொதுவாக உடம்பை பயிற்சிக்கு ஏற்றபடி வளைக்கவும், நீட்டவும் இடைஞ்சல் இல்லாதபடி உடையை அணிவது நல்லது.

முன் ஏற்பாடு

பயிற்சி செய்கின்ற இடம் நல்லகாற்றோட்டமுள்ள இட மாக இருப்பது அவசியம். புழுதி நிறைந்த புழுக்கம் உள்ள

அறையோ— நிறையப் பொருட்கள் உள்ள அறையோ வெட்டவெளியோ நல்லதல்ல. தூய்மையான காற்றைப் பெறுகின்ற வகையில் அமைந்துள்ள இடமே பயிற்சிக்கு ஏற்றது.

1. பயிற்சி செய்பவர் வெறும் தரையில் உட்கார்ந்து செய்யக்கூடாது. தரையின்மீது சமுக்காளம்— பாய் அல்லது வேறு ஏதாவது விரிப்பு விரித்துத்தான் அமர வேண்டும்.

2. உணவு, சிற்றுண்டி. பானங்கள் அருந்தியவுடன் ஆசனம் செய்யக்கூடாது. உண்ட உணவு செரிமானமாகி இருக்க வேண்டும். வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும். காலையில் எழுந்து மலஜலம் கழித்துப்பின் குளித்துவிட்டுச் சுறுசுறுப்பாக ஆசனம் செய்ய ஆரம்பிக்கலாம். அவசியமானால் சிறிது காபி சாப்பிட்டுச் சில நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு செய்யலாம். ஆசனப் பயிற்சி முடிந்த பின் பதினைந்து நிமிஷங்களுக்குப் பிறகு கண்டிப்பாகக் குளிக்க வேண்டும்.

3. முடிந்தவரை உடலைத் தளர்ந்த நிலையில் வைத்துக்கொண்டு ஆசனங்களைச் செய்ய வேண்டும்.

4: ஆசனம் செய்து பதினைந்து நிமிடம் சென்ற பிறகே தண்ணீர் குடிக்கலாம் அல்லது உணவு உண்ணலாம். பயிற்சியை முடிந்தவுடன் உண்பது கெடுதலை உண்டாக்கும்.

5. ஆசனம் செய்து முடிந்த உடனேயே முகம் கழுவிக் கொள்வதோ— குளிப்பதோ கூடாது. அப்படிச் செய் வதால் சளி பிடிக்கலாம்.

6. ஆசனப்பயிற்சி செய்வதற்கு முன்பும்—ஆசனப் பயிற்சி செய்த பின்பும் வேறு கடினமான உடற்பயிற்சி செய்யக்கூடாது.

7. எல்லா ஆசனப்பயிற்சிகளின்போதும் இயல்பாகவே சுவாசிக்க வேண்டும். இறைக்க இறைக்க மூச்சு வரும்

படியாக ஆசனம் செய்யக்கூடாது. மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டிய சமயத்தில் உள்ளே இழுத்துப் பிறகு விட வேண்டிய சமயத்தில் விடவேண்டும்.

8. ஒவ்வொரு ஆசன முடிவிலும் வெறுமனே மல்லாந்து படுத்துத் தசைகளைத் தளரவிட்டு ஓய்வெடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

9. பயிற்சியில் ஒவ்வொரு இயக்கமும் மெதுவாக ஆனால் உறுதியாக ஒழுங்கான முறையில் இருப்பதுபோல் செய்யவேண்டும். எந்த இயக்கத்தையும் வலிந்தோ— கட்டா யப்படுத்தியோ— மல்லுக்கட்டிக்கொண்டோ— வெறித்தன மாகச் செய்யக்கூடாது. செய்கின்ற முறையில் ஒருவிதஅழகு, நளினம், இலயம் நிறைந்திருக்க வேண்டும்.

10. அரைகுறை மனதோடு அல்லது வேறுவிதமான சிந்தனைகளோடு ஆசனம் செய்யக்கூடாது. கவனக்குறை வாகச் செய்வதால் ஏதாவது ஓர் இடத்தில் தசைபிடித்துக் கொண்டு துன்புற நேரலாம்.

11. நீண்ட நேரம் ஆசனப்பயிற்சி செய்வதால் நிறைய பலன் கிடைக்கும் என்பது தவறான கருத்தாகும். ஒரு குறித்த நேரத்திற்குள் பயிற்சியை முடித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

12. முதலில் ஆசனத்தைப் பழகும்போது ஆரம்பத்தில் உடலின் ஒரு சில பகுதிகளில் வேதனை இருக்கும். மூட்டுக்கு மூட்டு 'விண்' என்று தெறிப்பது போல் வலி இருக்கும். அதற்காக மனம் தளர்ந்து விடக்கூடாது.

ஆசனமும் உடனே வந்து விடக்கூடியதல்ல. நாளுக்கு நாள்— வேளைக்கு வேளை, உடல் உறுப்புகள் இயல்பாக

வளைந்து தரும் தன்மை அடையும்போது வரும். தொடர்ந்த பயிற்சியும் விடாமுயற்சியும் தேவை.

உணவு முறை

சத்துள்ள உணவு நலமான உடலைத்தரும். சத்துள்ள உணவு என்றவுடன் விலையுயர்ந்த உணவல்ல. அதிக செலவில்லாமலேயே நன்மை உண்டாக்கக்கூடிய உணவு வகைகளைப் பெறலாம்.

அதிக காரமும் புளிப்பும் உப்பும் உணர்வுகளைத் தூண்டும். எனவே அவைகளை முடிந்த அளவு குறைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மிளகாய்க்குப் பதிலாக மிளகும், புளிக்குப் பதிலாக எலுமிச்சம்பழம், தக்காளிப்பழம் சேர்ப்பது நல்லது.

அதிக இனிப்புள்ள பண்டங்கள் உடலுக்கு கெடுதல். ஆகையால் முடிந்த அளவு குறைக்கவும். இனிப்புச் சுவைக்கு தேன் சேர்ப்பது உடலுக்கும் நல்லது.

பழவகைகளை அதிகம் உண்ணலாம். வாழைப்பழம் போன்ற மலிவான சத்துள்ள பழங்கள் உண்ணலாம். பழங்கள், பால் முதலியன சேர்க்க முடிந்த அளவு சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

பச்சைக் காய்கறிகள். கீரைவகைகள், முளை கட்டிய பயிறுவகைகள், எல்லாம்நல்ல சத்தைக்கொடுக்கக் கூடியவை, மோர் உடம்புக்கு நல்லது. எந்த உணவாக இருந்தாலும் அது மனதுக்குப் பிடித்ததாக விரும்பி உண்ணக்கூடியதாக இருக்கவேண்டும். அளவறிந்து உண்ணவேண்டும். வயிறு சிறிது காலியாக இருக்குமபோதே உணவை முடித்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிகம் போட்டுத் திணிப்பது நோய்க்கு இடம் கொடுப்பதாகும்.

தூங்கி விழிக்கும்போதே காலையில் ஒருவன் பசியுடன் எழுந்தால் நல்ல சுகமான—ஆரோக்யமான நிலையில் இருக்கிறான் என்பதை உணர முடியும். படுத்தவுடன் எவன் உறங்கி விடுகின்றானோ அவன் மனநிலையில் அமைதியாக —குழப்பமில்லாமல் தெளிவாக — இருக்கிறான் என்பதை அறியலாம்.

பெண்களுக்கு

ஆசனப்பயிற்சி பெண்களுக்கும் ஏற்றதாகும். பனிரெண்டு பதின்மூன்று வயது வரை எல்லா ஆசனங்களையும் சாதாரணமாகச் செய்து வரலாம். வயதுக்கு வந்த பின் தீட்டாக இருக்கும் நாட்களில் ஆசனம் செய்யக் கூடாது.

கர்ப்பவதியாக இருக்கும் காலத்தில் முதல் மூன்று மாதங்கள் எல்லா ஆசனங்களையும் செய்யலாம். ஆனால் முன்நோக்கிக் குனியும் ஆசனங்களை நிதானமாகச் செய்ய வேண்டும். அதன்பின் பத்த கோணாசனம், உபவிஸ்த கோணாசனம் என்ற ஆசனங்களை மட்டும் தொடர்ந்து செய்து வரலாம். இந்த ஆசனங்கள் கர்ப்பாசயத் தசைகளை வலுப்படுத்திச் சுகப் பிரசவம் ஏற்பட உதவும்.

குழந்தை பிறந்த பின் ஒரு மாதம் வரை ஆசனம் செய்யக்கூடாது. அதன்பின் நிதானமாக ஒவ்வொன்றாகச் செய்யத் தொடங்கிப் படிப்படியாக முறையான பயிற்சி நிலைக்குக் கொண்டு வந்துவிடலாம்.

ஆசனங்களின் பெயர்கள்

இனிப் பெரும்பாலானவர்களால் அறியப்பட்டுள்ள ஆசனங்களின் பெயர்களைத் தொகுத்துக் கூறுவோம்.

1 சுவஸ்திகாசனம்
கோமுகாசனம்
வீராசனம்
கூர்மாசனம்
5 குக்குடாசனம்
உத்தான கூர்மாசனம்
தனுராசனம்
மச்சேந்திராசனம்
மயூராசனம்
10 சவாசனம்
மச்சேந்திர சித்தாசனம்
சித்தாசனம்
வச்சிராசனம்
பத்மாசனம்
15 மச்சேந்திர பத்மாசனம்
முக்த பத்மாசனம்
சிம்மாசனம்
பத்திராசனம்
வல்லரியாசனம்
20 விருச்சிகாசனம்
குப்சிகாசனம்
பாரிசுவோ பாதாசனம்
யோகாசனம்
கபாலாசனம்
25 டிட்டிபாசனம்
பூர்வதானாசனம்
அர்ப்பகாசனம்
காமதகனாசனம்
கேசரியாசனம்
30 சோமகிரி ஆசனம்
பரியங்காசனம்
பத்தாசனம்
சௌல்யாசனம்
பத்த யோனி ஆசனம்
35 பேகானாசனம்
மகா பேகானாசனம்
பிராணாசனம்
அபானாசனம்
சமானாசனம்
40 பைராவாசனம்
மண்டூகாசனம்
மர்க்கடாசனம்
ஏகபாத ஆசனம்
பனித்திர ஆசனம்
45 யோக நித்திராசனம்
சுகாசனம்
தண்டாசனம்
சக்கிராசனம்
வர்த்துலாசனம்
50 அர்த்தாசனம்
பர்வதாசனம்
யோனிமுத்ராசனம்
கருடாசனம்
பவன்முக்தாசனம்
55 வாமபாத பவன முக்தாசனம்
தட்சிண பாத முக்தாசனம்
திராசனம்
சுவாசக்மனாசனம்
வாதாயான ஆசனம்
60 அர்த்த பத்மாசனம்
ஊர்த்துவ பத்மாசனம்
பூரண பாதாசனம்
தட்சிணாசனம்
அத்து வாசனம்
65 திவிபாத சிராசனம்
விருட்சாசனம்
வாமபாத சிரசாசனம்
தட்சிணபாத சிரசாசனம்
தாடாசனம்
70 ஊர்த்துவ தனுராசனம்
வாமாசித்தாசனம்
விவேகாசனம்
தர்க்காசனம்

நிகுவாசனம்
75 அர்த்த கூர்மாசனம்
திரிகோணாசனம்
பிராத்தானசனம்
பாததிரிகோண ஆசனம்
புஜாசனம்
80 அஸ்த பயங்கராசனம்
அங்குஷ்டாசனம்
அத்த கடாசனம்
அர்த்த பாதாசனம்
அஸ்த புஜாசனம்
85 வாமக் கிராசனம்
ஜாத்வாசனம்
சாகாசனம்
திரிஸ்தம்பாசனம்
பாத அபானக்மானாசனம்
90 அசத சதுஷ் கோணாசனம்
சர்ப்பாசனம்
ஏகபாத விருட்சாசனம்
முக்த அஸ்தவிருட்சாசனம்
துவிபாத பார்சவாசனம்
95 கந்தபீடா ஆசனம்
பிலௌடபாதாசனம்
உபாதன ஆசனம்
ஊர்த்துவ சம்யுக்த பாதாசனம்
அர்த்த சவாசனம்
100 வேறு அபானாசனம்
யோனி முத்ராசனம்
வேறு பர்வாதாசனம்
பர்வதாசனம்
சவபா ஆசனம்
105 கோகிலா சனம்
லோலாசனம்
உத்தமாங்காசனம்
உட்டிராசனம்
அம்சா சனம்
110 கார்முகாசனம்
ஆனந்த மந்திராசனம்
கம்யுநா ஆசனம்
கிரந்திபேத ஆசனம்
சமாசனம்
115 புஜங்காசனம்
பவனாசனம்
மச்சாசனம்
மகராசனம்
விருஷாசனம்
120 சங்கபாசனம்
சர்வாங்காசனம்

இன்னும் அநேக ஆசனங்கள் உள்ளன.

இந்த நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட ஆசனங்கள் எல்லாம் எல்லோரும் செய்யவேண்டியதில்லை.

தங்களுக்கு ஏற்ற ஆசனங்கள் எவை என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு செய்யலாம். சாதாரணமான ஆசனங்களைப் புஸ்தகங்களைப் பார்த்துச் செய்யலாம். மற்றவற்றைக் குரு மூலமாக அறிந்து செய்வதே நல்லது.

உடல் நலத்திற்கும், பலத்திற்குமான சில ஆசனங்களை மட்டும் இங்கு விவரித்துக் கூறுகிறோம்.

மற்றவைகளையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டுமென எண்ணுபவர்கள் உரிய ஆசிரியர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

முறையும் கால அளவும்

ஆசனங்களை எந்த வரிசைக் கிரமப்படி செய்ய வேண்டும்? எவ்வளவு நேரம் செய்யலாம்? ஆசனப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்குகிறவர்கள் முக்கியமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம் இது.

தினசரி காலையில் நாற்பத்தைந்து நிமிஷம் மாலையில் நாற்பத்தைந்து நிமிஷம் என்பது எல்லோரும் அனுசரிக்கக் கூடிய முறை. அதிக நேரம் ஒதுக்க முடிந்தவர்கள் ஒதுக்கலாம். காலை அல்லது மாலையில் மட்டும் ஒருமணி நேரம் ஆசனம் செய்வது என்ற பழக்கமும் ஏற்றதே. அதிகாலையில் சுமார் ஐந்து மணிக்குள்ளாக எழுந்து விடும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் அரைமணிநேரத்திற்குள் காலைக் கடன்களை முடித்துக் கொண்டு ஒரு மணி நேரம் ஆசனம் செய்வதற்கு ஒதுக்குவது சுலபமாக இருக்கும். அதுதான் நல்ல முறையும் கூட.

ஆசனம் பயிற்சி செய்யத் தொடங்குகிறவர்கள் ஆரம்ப கால ஆர்வம் காரணமாக எல்லா ஆசனங்களையும் செய்து பார்த்து விடவேண்டும் என்று நினைப்பது தவறு. முதலில் சுலபமாக வரக்கூடிய ஆசனங்களையே செய்ய வேண்டும். கடினமான ஆசனங்களைப் படிப்படியாகச் செய்ய முயன்று பூரணத்துவம் பெற முயற்சிக்க வேண்டும்.

ஓரளவு பயிற்சி பெற்றபின் சுலபமான ஆரம்பகால ஆசனங்களைத் தவிர்த்து முக்கியமான ஆசனங்களை மட்டும் செய்யலாம்.

படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள், குப்புறப் படுத்துச் செய்யும் ஆசனங்கள், நின்று கொண்டு செய்யும் ஆசனங்கள், உட்கார்ந்து செய்யும் ஆசனங்கள் என்று நால் வகை ஆசனங்களும் உள்ளன. இவற்றைக் கலந்து செய்வதே நல்லது. ஏனென்றால் மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டு செய்யும் ஆசனங்களில் சர்வாங்காசனம், ஹலாசனம் போன்ற வற்றைக் கடைசியாகப் பயிற்சிக்கு எடுத்துக் கொள்வதே நல்லது. அதே மாதிரி ஒவ்வொரு நிலையிலும் சுலபமாகச் செய்யக் கூடியவையும் சிரமப்பட்டுச் செய்யவேண்டியவையும் இருக்கின்றன.

எல்லா ஆசனங்களையும் செய்து பயின்ற பிறகு கூட அவை எல்லாவற்றையும் தினசரி செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. (1) தனு ராசனம், (2) சர்வாங்காசனம், (3) ஹலாசனம், (4) சிரசானம், (5) சூரிய நமஸ்காரம், (6) பத்மாசனம், (7) பிராணாயாமம் என்பவற்றை மட்டும் செய்து (8) சவாசனத்தில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்டாலும் போதும். இவைகளை மட்டுமே நாள்தோறும் செய்து வந் தாலும் நல்ல உடல் நலமும் நீடித்த வாழ்வும் உண்டாகும்.

இனி ஆசனப் பயிற்சி செய்யத் தொடங்குகிற வர்கள் செய்யக் கூடிய ஆசனங்களை முறையாக கவனிப் போம்.

1. பவன முக்தாசனம்

எல்லோரும் சுலபமாகச் செய்யக் கூடிய ஆசனம் இது. இந்த ஆசனம் வயிற்றுத் தசைகளுக்கு வலுவூட்டுகிறது. குடல்கள், இரைப்பை, கல்லீரல் முதலானவற்றை நன்கு இயங்கச் செய்து ஜீரணசக்தியை அதிகப் படுத்துகிறது. மலச் சிக்கலை அறவே அகற்றி விடுகிறது. மனதில் புத்துணர்ச்சியும் தெம்பும் உண்டாக உதவுகிறது.

விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுக்கவும். கால்களை விறைப்பாக நீட்டிக் கைகள் உடம்போடு ஒட்டி இருக்கும்படியாக நன்றாக நீட்டிப் படுக்கவும். பின் மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி வலது காலை மடக்கி வயிற்றின்மேல் கொண்டு வரவும். மூச்சை வெளியேற்றியபடி முழங்காலைக் கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு வயிற்றை அமுக்கி விடவும். இரண்டு மூன்று முறை வயிற்றை அமுக்கியபின் காலை நீட்டி முன்போல் படுக்கவும். பின் இடது காலை மடக்கி வயிற்றை அமுக்கி விடவும்.

மூன்று தடவை வலது காலை மடக்கியும் இடது காலை மடக்கியும் வயிற்றை அமுக்கி விட்டபின் இரண்டு கால்களையும் மடக்கி வயிற்றை அமுக்கி விடவும். கால்களை மடக்குமுன் மூச்சு வாங்குவதும் வயிற்றை அமுக்கும் போது மூச்சை வெளியே விடுவதும் முக்கியம்.

இந்த ஆசனம் ஜீரணக் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல் வாயுத் தொல்லைகள் முதலானவற்றைப் போக்கிச் சுறு சுறுப்பையும் உற்சாகத்தையும் முதுகெலும்புத் தொடரின் அடிப் பாகத்திற்கு வலிமையையும் அளிக்கிறது.

2 அர்த்த ஹலாசனம்

ஹலாசனத்தில் பாதி என்பதே இதன் பொருள். ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம் போன்ற ஆசனங்களைப் பயில்வதற்கு முன் இதை நன்கு செய்து பழகிக் கொள்வது நல்லது.

நன்றாக நீட்டிப் படுக்கவும். கால்கள் தொட்டுக் கொண்டும் கைகள் உடம்போடு ஒட்டியும் இருக்க வேண்டும். முதலில் தசைகளைத் தளர விடவும். பின் கால் தசைகளை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு மூச்சை மெதுவாக வெளியேற்றியபடிக் கால்களை மேலே தூக்கவும். கால்களைச் செங்குத்தாக உயர்த்திய நிலையில் மூச்சு முழுவதும் வெளியேறி இருக்க

வண்டும். பிறகு மூச்சு உள்ளே இழுத்தபடிக் கால்களைத் தாழ்த்தித் தரையில் படும்படிச் செய்யவும். பிறகு மூச்சை வெளியேற்றவும். சில வினாடிகளுக்குப் பிறகு மறுபடியும் ஆசனத்தைச் செய்யவும். மூன்று முதல் ஆறு தடவை வரை இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம்.

நாற்பது வயதுக்கு மேல் தவறாமல் வருகிற நோய்களில் ஒன்று இடுப்பு வலி. மேல் நாடுகளில் லட்சக்கணக்கான பேர் இந்த முதுகின் கீழ்ப்பாகம் — அடிமுதுகு வலியால் அவதிப் படுகிறார்கள் என்றும் அறுவை சிகிச்சையாலும் நன்மை பெற முடியாதவர்கள் பலர் என்றும் பத்திரிகைகளில் செய்தி வெளியாகியிருந்தது.

ஆரம்ப ஆசனங்களே இந்த அடிமுதுகுவலி பிற்காலத்தில் ஏற்படாதபடி முதுகெலும்புத் தொடரின் கீழ்ப்பாகத்திற்கு நல்ல பயிற்சியளிக்கின்றன. யோகாசன முறை வகுத்தவர் களின் தீர்க்க தரிசனத்தையே இது காட்டுகிறது.

3. ஏகபாத ஆசனம்

சிரசாசனம் செய்ய முடியாத போது அல்லது செய்யப் பயிற்சி பெறுவதற்கு முன்பு செய்யக் கூடிய ஆசனம் இது.

ஒரே காலில் நின்று இப்பயிற்சி செய்யப்படுவதால் ஏகபாத ஆசனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

முதலில் விரிப்பின் மீது நேராக நின்று கொள்ள வேண்டும். பிறகு வலது காலை நன்றாக ஊன்றிக் கொண்டு இடது காலைத் தூக்கி வலதுமுழங்காலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வலது குதிகாலை மட்டும் தரையிலிருந்து சற்று மேலாகத் தூக்கி நுனி விரல்களின் பலத்தில் நிற்க வேண்டும்.



பிறகு இரண்டு கைகளையும் தலைக்கு மேலே நேராகத் தூக்கிக் கூம்பிய நிலையில் ஒன்று சேர்த்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குதிகாலைத் தரையிலிருந்து உயர்த்தும் பொழுது கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்திக் கூப்ப வேண்டும். அப்போது மூச்சுக் காற்றை உள்ளுக்கு இழுத்துச் சிறிது நேரம் அப்படியே இருக்க வேண்டும்.

சிறிது நேரம் சென்ற பிறகு மூச்சை மெதுவாக விட்ட பின்பு இடது காலைக் கீழே இறக்கி வைத்து ஓய்வெடுக்க வேண்டும்.

இப்படிச் சுமார் பத்துத் தடவை வரை இந்த ஆசனப் பயிற்சியைத் தினந்தோறும் செய்யலாம். சிரசாசனத்தினால் கிடைக்கும் பலன்கள் கிடைக்கும்.

4. பத்மாசனம்

தியானம் செய்வதற்குப் பயன்படும் ஆசனங்களில் முதலிடம் பெறுவது இது. தவசீலர்களுக்கு மட்டுமில்லாமல் அனைவருக்கும் பயன் தரக்கூடிய ஆசனம்.

இந்தப் பயிற்சி சோம்பலைத் தீர்த்து சுறுசுறுப்பை ஊட்டுகிறது. முழங்கால்களுக்கு நல்ல வலு ஊட்டு கிறது. குதிகால் நரம்புகள், தொடைப்பகுதிகள்

முதலியவைகள் வலிமை பெறச் செய்கின்றது. நுரையீரல் களை வளமாக்குகிறது. நல்ல பசி உண்டாகச் செய்கிறது. முழங்கால் மூட்டு வலியைப் போக்குகின்றது. ஆழ்ந்த மூச்சு கிடைக்கின்றது.



விரிப்பின் மீது கால்களை விறைப்பாக நீட்டி இருப்பது போல் முதலில்உட்காரவும். வலது காலை மடித்து, இடது கால் புறமாகக் கொண்டு வந்து— வலதுகாலின் குதிங்கால் இடது கால்தொடங்கும் இடமானபிட்டியில்(இடுப்பெலும்பும் தொடை எலும்பும் சேருகின்ற இடம்) படும்படி சரியாக இருக்கும்வண்ணம் வைக்கவும்.

அதைப் போலவே இடது காலை மடித்து வலது கால் புறம் கொண்டுவந்து. இடது காலின் குதிங்கால் வலப்புறம் பிட்டிப் பகுதியில் படுவது போல் வைக்கவும்.

இப்பொழுது குதிங்கால் இரண்டும் இடுப்பெலும்புக்கு எதிரில் அடிவயிற்றைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்கும். பிறகு உடலை நிமிர்த்தி உட்காரவும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால் மேல் வைத்தபடி மூச்சுப் பயிற்சி செய்யலாம்.

இந்த ஆசனத்தில் முழங்கால்கள் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போன்ற நிமிர்ந்த நிலையில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும். த்யானம், பிராணாயாமம் செய்பவர்களுக்கு மிகவும் ஏற்ற ஆசனம்.

பயிற்சி முறை:

1. கால்களை நீட்டி நிமிர்ந்து உட்காருதல்.
2. வலதுகாலை இடதுகால் தொடைமீது படும்படி வைத்தல்
3. இடது காலை வலது கால் தொடைமீது படும்படி வைத்தல்
4. கைகளை முழங்கால்கள் மீது வைத் ஆசன இருக்கையில் இருத்தல்.

5 உட்ராபத்மாசனம்

பத்மாசன நிலையிலேயே மேலும் தொடர்ந்து செய்கின்ற பயிற்சிக்கு 'உட்ராபத்மாசனம்' எனப்பெயர். பத்மாசனத்தில் மேலே எழும்பியிருக்கும் நிலை.

பத்மாசனம் செய்வதால் உண்டாகும் பயன்களுடன் கீழ்கண்டவைகளும் கூடுதலாகக் கிடைக்கின்றன. கைகள், தசைகள், எலும்புகள் முதலியவைகளுக்கு நல்ல வலிமை உண்டாகிறது. ஆழ்ந்த சுவாசத்தினால் நுரையீரல் நல்ல பலம் பெறுகின்றது.

பத்மாசனம் செய்வது போல் நிலையில் அமர்ந்து முழங்காலில் உள்ள கைகளை தொடைகளுக்குப் பக்கவாட்டில் தரையில் வைக்க வேண்டும். விரல்கள் முன் புறம் பார்ப்பது போல் (முழங்காலை நோக்கி) நேராக வைத்திருக்க வேண்டும். பின் கைகளைத் தரையில் ஆழ்ந்து ஊன்றி 'பத்மாசனம் நிலையுடன்' உடலை மேற்புறமாகத் தூக்கி உயர்த்த வேண்டும்.

அப்பொழுது உடல் நிமிர்ந்த நிலையில் விறைப்பாக இருக்க வேண்டும். பத்மாசனய அமைப்பிலிருந்து நழுவி விடாமல் முழங்கால் பகுதிகள் கீழே இறங்கி விடாமல் — சரியான அளவில் இருக்க வேண்டும்.

6. யோக முத்ரா

பத்மாசனம் போட்டபின் செய்யக் கூடிய பயிற்சியில் இதுவும் ஒன்று. பத்மாசனத்தில் இருந்து கொண்டே குனிந்து செய்ய வேண்டும். (மத்சியா ஆசனத்தில் பின் புறமாக வளைய வேண்டும்.



இந்த ஆசனத்தால் மலச்சிக்கல் தீர்கிறது. வயிற்றின் உள் உறுப்புகள் வலிமை பெற்று ஒழுங்காகச் செயல்படுகின்றன.

விரிப்பின் மீது முதலில் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ளவும். பிறகு கைகளைப் பின்புறமாகக் கொண்டு செல்லவும். வலதுகை மணிக்கட்டுப் பகுதியை இடதுகையால் பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ளவும். ஆனால் கைகளை இறுக்கி கெட்டியாகப் பிடிக்கக் கூடாது.

இவ்வாறு கைகளைச் சேர்த்துக் கொண்ட பிறகு மெது வாக முன்புறமாகக் குனிந்து முன் நெற்றியால் தரையைத் தொட வேண்டும். (கைகளை பின்புறமாகக் கட்டாமல், கட்டை விரல்களையும் பிடித்துக் கொள்ளலாம்)

மீண்டும் பழைய பத்மாசன நிலைக்கு வந்து விடவும். குனியும் போது மூச்சை வெளியே விட்டு பத்மாசன நிலை வந்ததும் ஆழ்ந்து மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.

பத்து வினாடிகள் 'யோகமுத்ரா' வில் இருக்கலாம்.

பயிற்சி:

1 பத்மாசனத்தில் இருக்கவும்.

2 கைகளைப் பின்புறமாகக் கட்டிக்கொள்ளவும்.

3 முன்புறமாகக் குனிந்து தரையைத் தொடவும்.

4 மீண்டும் பத்மாசன நிலைக்கு வரவும்.

7 வஜ்ராசனம்

உடலை வைரம் போல ஆக்கும் திறமை கொண்டது என்பதால் இப்பெயர் வந்தது.

முழங்கால்களின் அவலட்சணமான அசைவைப் போக்கவும், சடினத்தன்மையைமாற்றவும் இந்தஆசனம் பயன்படும். முழங்கால்களில் உள்ள தசைகள், மூட்டுகளின் நெகிழ்வு முதலியவைகளை மென்மையாக்கிச் செயல்பட வைக்கும்.

மென்மையான மெத்தை போன்ற விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து இந்த ஆசனத்தைச் செய்ய வேண்டும்.



கால்களை விறைப்பாக நீட்டி அமர்ந்து கொள்ளவும். முதலில் ஒரு காலை மடித்து அந்தக் காலின் குதிகால் பின் புறத்தைத் தொடுவது போலவும் — தோள் களுக்கு நேராக இருப்பது போலவும் வைக்கவும். அதைப் போலவே மறு காலையும் மடித்து. முன்போல வைக்கவும்.

உள்ளங்கால் தெரிய இருப்பது போன்று விரிப்புக்குள் அமர்ந்து கொள்ளவும்.

முதுகை வளைக்காமல் நேரே நிமிர்ந்து உட்காரவும். கைகள் இரண்டையும் முழங்கால்களின் மீது வைத்திருக் கவும்.

8 சுப்த வஜ்ராசனம்

வஜ்ராசனத்தில் முதிர்ந்த நிலை அல்லது உயர்ந்த நிலை எனக் கொள்ளலாம். வஜ்ராசன நிலையில் தியானம் செய்யும் பாவனையில் அமைவது.

இடுப்பு எலும்புகளுக்கும், இடுப்பு தசைப்பகுதிகளுக்கும் வலிமை உண்டாகிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை அடை கின்றன. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது. கால்கள், தொடைத் தசைகள் மற்றும் நரம்புகள் மேலும் வளம் பெறுகின்றன. முதுகெலும்பில் தோன்றுகின்ற வேதனைகள் தீருகின்றன.

முதலில் வஜ்ராசன நிலையில் இருக்க வேண்டும். பிறகு மெதுவாகப் பின்புறமாக வளைந்து முதலில் ஒரு முழங்கையைத் தரையில் தொடுவது போல வளையவும். அதற்குப் பிறகு மறுகையையும் தரையில் தொடவும்.

வளையும் உடம்பின் எடையைத் தாங்கிக் கொள்வதற்குத்தான் கைகளை முதலில் ஊன்றவேண்டும். பிறகு தோள்பட்டைகள் தரையைத் தொடும் வரை வளையவும். அதற்குப் பிறகு தலையை மெதுவாகத் தாழ்த்தவும். படுக்கையில் முதுகுப்புறம் படுமாறு சாயவும்.

இப்போது கைகளைக் கொண்டு வந்து, தலையை சற்று தூக்கியவாறு இடதுகை வலது தோள்பட்டையையும்—வலதுகை இடதுதோள்பட்டையையும் தொட்டிருப்பது போல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

இப்படி குறுக்கும் நெடுக்குமாக கைகளை வைத்திருப்பது தலைக்கு தலையணை போன்ற அமைப்பினையும் உண்டாக்கும்.

மூன்று நிமிட நேரத்திற்குமேல் இருக்காமல் பழைய நிலைக்கு வரவும்.

வேறுபாடுகள்:-

வஜ்ராசனத்தில் முழங்காலுக்கும், தொடைத் தசைகளுக்கும் அதிகவலி இருக்கும். ஆனால் இந்த ஆசனத்தில் வலிகளுக்கால் மூட்டுகளுக்கு சென்று விடும்.

வஜ்ராசனத்தில் விரும்பிய நேரம் வரை இருக்கலாம். இதில் மூன்று நிமிடங்களுக்கு மேல் இருக்கக்கூடாது.

ஆசனத்திலிருந்து எழும்போது முதலில் கைகளை விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பிறகே கால்களை விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவசரப்பட்டு கால்களை முன்னதாக விடுவிக்க முயற்சி செய்தால் கணுக்கால்கள் பிசகிக் கொண்டுவிடும்.

9. சுவஸ்திகா சனம்

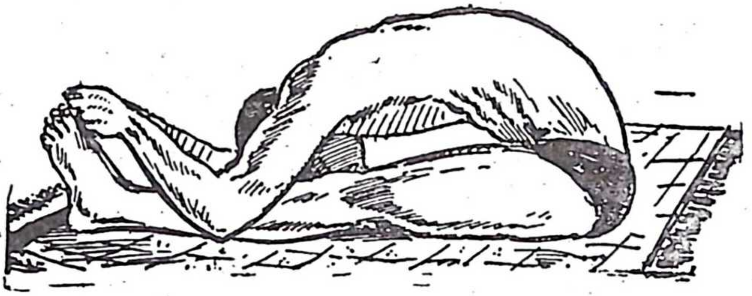
ஸ்வஸ்திக் என்றசொல்லுக்கு செழிப்பு என்பது பொருள். இந்த ஆசனத்தைத் தொடர்ந்து செய்தால் வாழ்க்கையில் செழிப்பும் வெற்றியும் உண்டாக்கும் என்பதால் இப்பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது. இதுவும் தியானம் செய்வதற்குரிய சிறந்த ஆசனமாகும். பத்மாசனம் செய்தால் உண்டாகக் கூடிய நன்மைகள் யாவும் இந்த ஆசனம் செய்தாலும் கிடைக்கும்.

விரிப்பில் உட்கார்ந்து கால்களை முன்புறமாக விறைப்பாக நீட்டி உட்காரவும். முதலில் வலது காலை மடக்கி இடது தொடைப்பக்கம் கொண்டு சென்று இடது பிட்டியில் படும் படியும், இடது காலை மடக்கி வலது பிட்டியில் படும்படியும் வைக்க வேண்டும். பின்னர் இடது காலின் முன் பாதத்தை வலது காலில் உள்ள கெண்டைக் காலுக்கும் தொடைக்கும் மத்தியில் உள்ள இடைவெளியில் நுழைக்க வேண்டும். அதைப் போல் வலது முன் பாதத்தையும் இடது கால்பகுதியில் வைத்தால் இரண்டு பாதங்களும் கெண்டைக் கால் தொடைத் தசைகளுக்கு இடையில் இருப்பதை உணரலாம்.

பத்மாசனத்திற்கு கைகளை வைப்பது போலவே இதிலும் முழங்கால் மீது கைகளை வைக்கவேண்டும்.

10. பஸ்சி மோத்தாசனம்

கால்நீட்டி இருக்கும் நிலை என்று சுருக்கமாகச் சொல்லப் படும். பின்புறத் தசைகள் அனைத்தும் முன்புறமாக வளைத்துச் செய்யும் ஆசனமாகும். ஹடயோக ஆசனங்களில் இதுதான் சிறந்த பயிற்சி என வல்லுநர்கள் குறிப்பிடுகின் றனர்.



இடுப்பு வளைவதால் இடுப்புப் பகுதிகளுக்கு நிறைய ரத்த ஓட்டம் செல்கிறது. அந்தப்பகுதிகள் செழுமை அடை கின்றன. வயிற்றுத் தசைகள் மடிந்து வலிமை பெறு கின்றன. மலச்சிக்கல் நீங்குவதுடன் பசி மந்தத்தையும் போக்குகின்றது. தொந்தியைக் கரைக்க இது சிறந்த ஆசன மாகும்.

விரிப்பின் மீது கால்களை நீட்டி, தலை, முதுகு எல்லாம் நேராக இருப்பது போல் நிமிர்ந்து உட்காரவும். முழங்கால் இரண்டும் இணைந்தது போலவே இருக்க வேண்டும்.

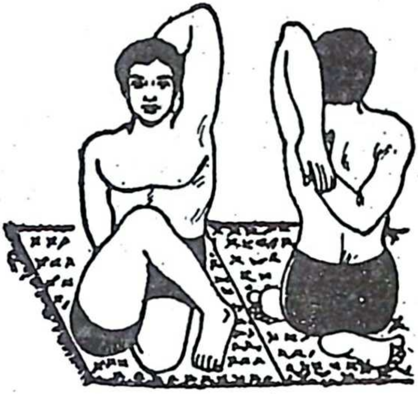
முன்புறமாகக் குனிந்து இடது கையால் இடதுகால் பெருவிரலையும், வலது கையால் வலதுகால் பெருவிரலையும் பிடித்துக் கொண்டு, அவைகளை இழுக்கும் பாவனையில் முன்புறமாகக் குனிய வேண்டும்.

கால்களை மடக்காமல், தரையை விட்டு மேலே கால்கள் வராமல், மேலும் மேலும் குனிந்து சென்று, முழங்கால்களின் மீது முகம் படும்படி வைக்கவும்.

அதே நிலையில் ஐந்து வினாடி இருக்கலாம். பிறகு மெது வாக எழுந்து முன் உட்கார்ந்த நிலைக்கு வரவும்.

11. கோமுகாசனம்

கோ முகம் என்றால் பசுவின் முகம் என்று பொருள். ஆசனத்தைச் செய்பவரின் தோற்றம் பசு முகம் போல் தோற்றமளிக்கும் என்பதால் இப்பெயர்.



கால்களில் வரும் முழங்கால் வாதத்திற்கு இந்த ஆசனம் சிறப்பான மருத்துவமாகும். முதுகுவலி, தசை விரைப்பு முன்கைவலிகள் அனைத்தையும் தீர்த்துவைக்கும். கைகால்களைப் பிடித்து விட்டுக் (மசேஜ்) கொள்ளும் வகை யிலும் பயன்படும்.

இடதுகாலை முழங்கால் மடியவளைத்து பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று அந்த இடது காலின்மீது அமரவும். அந்த முழங்கால் தரையில் மீது இருப்பது போலவே வைத்திருக்கவும்.

பிறது வலது காலை வளைத்து இடதுகாலுக்கு மறு புறம் கொண்டு செல்லவும். அப்பொழுது வலது முழங்கால் இடது முழங்காலுக்கு மேலாக இருப்பதுபோல் இருக்க வேண்டும். வலது பாதத்தை இடது பிட்டத்திற்கு அருகில் கொண்டு வரவேண்டும்.

வலது கையை முழங்கை மடியக் கீழ்புறமாக வளைத்து முதுகுப் புறம் கொண்டு சென்று இடது கையை வளைத்துத் தலைக்கு மேலாகப் பின்புறம் கொண்டு சென்று பற்றிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உடலை நிமிர்த்தி விறைப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். சிறிதுநேரம் கழித்து மறுகாலில் இதே போல் அமர்ந்து மீண்டும் ஆசனம் செய்யவும். மூச்சு சாதாரணமாக விட்டால் போதுமானது.

பயிற்சித் திட்டமுறை: ஒரு காலில் அமர்ந்து மறுகாலை மறு புறம் வைத்து அமர்தல்.

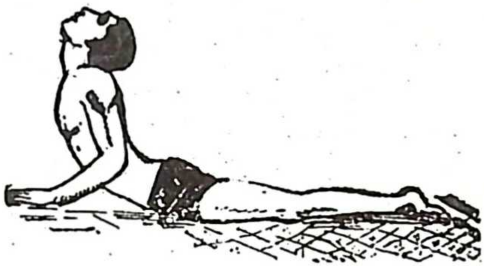
கைகளை முதுகுப்புறமாகப் பற்றிக் கொள்ளுதல்
கைகளை விடுவித்தல்
முழங்காலில் அமர்ந்திருந்தல்

12. புஜங்காசனம்

'புஜங்கம்' என்பது நாகம்பாம்பைக் குறிக்கும். ஆதி சேஷனுக்கு புஜங்கராயன் என்றும் பெயர்.

முதுகெலும்பானது இயல்பாக வளைந்து நெகிழும் தன்மை பெறுகிறது. முதுகெலும்புத் தொடரிலிருந்து வரு கின்ற (முப்பத்தி ஒன்று) இணை நரம்புகளும் வலிமை பெறுகின்றன.

அதிக உழைப்பால் உண்டாகின்ற முதுகுவலியை இது போக்குகின்றது. வயிற்றுத் தசைகள் இறுக்கப்பட்டு மலச்



சிக்கல் தீர்க்கப்படுகிறது. செரிமான சக்தி அதிகப்படுகிறது. உட்சுரப்பிகள் நன்றாகப் பணியாற்றத்தூண்டப்படுகின்றன.

விரிப்பின் மீது முதலில் குப்புறப் படுக்க வேண்டும். கைகளை மடக்கி விலாப்பக்கம் வைத்து நன்றாக ஊன்றிக் கொள்ள வேண்டும். கால்களின் முன் பாதங்கள் விரிப்பைத் தொடும்படியாக இருக்க வேண்டும். அதே சமயத்தில் நெற்றி மோவாய் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். உடல் உறுப்புகளைத் தளர்ந்த நிலையில் வைக்கவும் வேண்டும்.

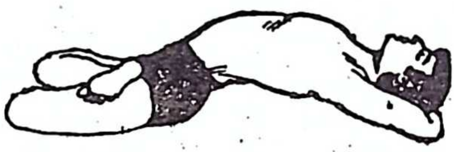
பிறகு தலை மார்புப் பகுதியை மெதுவாக மேல் நோக்கி உயர்த்தி முதுகெலும்பை பின் நோக்கி வளைக்க வேண்டும். இந்த நேரத்தில் உடலைத் துள்ள விடுவதோ, ஆட்டி அசைப்பதோ உயர்த்ததுவதோ கூடாது.

சிறிது சிறிதாக மேல் நோக்கி உயர்த்திக் கொண்டே செல்ல வேண்டும். ஆனாலும் இடுப்புப் பகுதி விரிப்பிலே தான் இருக்க வேண்டும். முன் பாதங்களும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும். (இந்த நிலையில் பத்து வினாடி நேரம் இருக்கலாம்)

பிறகு மெதுவாக கை அழுத்தத்தை குறைத்து மெதுவாக முன்பு இருந்த நிலைக்கு-முன் பகுதி உடலைக் கீழே கொண்டு வரவும். பிறகு மூச்சை வெளியே விடவும். இதைத் தொடர்ந்து மூன்று அல்லது நான்கு முறை செய்யலாம்.

13. மத்சியாசனம்

மத்சம் என்ற சம்ஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு மீன் என்று பெயர். பிராணாயாமம் செய்ய விரும்புபவர் சாதனைக்காகச் செய்யும் பயிற்சிகளில் இதுவும் ஒன்று.



நுரையீரல்கள் விரிந்து கொடுப்பதால் அதிக சுவாசம் பெறத்தூண்டுகிறது. கழுத்து, தோள் பகுதிகள், மற்றும் தசைகளை ஹிதமாகப் பிடித்து விடுகிறது. அதிகரத்தஓட்டம் பெற வழிவகை செய்கிறது. இடுப்புப் பகுதி, முதுகுப்பகுதி கழுத்துப் பகுதிகள் நன்றாக வலிமை பெறுகின்றன. வயிற்றுத் தசைகள் வளம் பெறுவதால் மலச்சிக்கல் தீர்கின்றது. செரிமான சக்தி அதிகமாகிறது.

விரித்த விரிப்பில் பத்மாசன நிலையில் அமர வேண்டும். பிறகு அப்படியே பின்புறமாகச் சாய்ந்து மெதுவாகப் படுக்க வேண்டும். படுக்கும்போது திடும் எனச் சாயக் கூடாது. பத்மாசன அமைப்பு கலையக்கூடாது. கால்கள் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

முழங்கைகள் அல்லது கைகளைப் பின்புறம் தரைப்பகுதியில் சாய்த்த பிறகு— முதுகுப் பகுதியில் ஒரு வளைவுபோல —பாலம் அமைவதுபோல்—இடுப்பை நன்றாக மேலே

உயர்த்தி,அதே சமயத்தில் கழுத்து பாகத்தை தூக்கிஉயர்த்தி தலையின் உச்ச பாகம் தரையில் இருப்பது போல் படுக்க வேண்டும்.

கைகால் இரு கால் கட்டை விரல்களைப் பற்றிக் கொண்டு முன்கூறிய முறையில் இருக்கையில் இருக்க வேண்டும்.

குறிப்புகள்:

சர்வாங்காசனாவுக்குப் பிறகு மத்சியாசனாத்தைச் செய்ய வேண்டும். சர்வாங்காசனத்தில் முதுகெலும்பும் கழுத்தும் முன் பக்கமாக வளைகின்றன. அதில் வலியும் வேதனையும் இருந்தால்—மத்சியாசனத்தில் முதுகெலும்பும் கழுத்தும் பின்புறமாக வளைவதால் தசைகளில் ஏற்படுகின்ற பிடிப்பும் விறைப்பும் முறுக்கும் மற்ற வலிகளையும் இது தீர்த்து வைக்கிறது.

முதலில் மத்சியாசனம் செய்யச் சிரமமாகத் தான் இருக்கும். பழகப் பழக நன்றாகஉடல் வளைந்து கொடுக்கும் சர்வாங்காசனம் செய்கின்ற நேரத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கு நேரம் மட்டும் மத்சியாசனம் செய்தால் போதுமெனப் பலர் கருதுகின்றனர்.

14. சர்வாங்காசனம்

சர்வ + அங்கம் சர்வாங்கம் எனப்படும். எல்லா உறுப்பு களும் செயல் படும்படியான சிறந்த ஆசனம்.

மோவாயை கழுத்துக்கு பக்கத்தில் அழுத்தும்போது அருகிலுள்ள சுரப்பிகளில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாக ஏற்படு கிறது. இதனால் மூளையில் உள்ள குறைபாடுகள் நீங்கும். அறிவுத் திறன் பெருகும். நினைவாற்றல் உண்டாகும். இரத்த ஓட்ட மண்டலம், சுவாச மண்டலம், உணவுக் குழாய்

மண்டலம், கழிவு அசற்றும் பகுதிகள் முதலிய எல்லாம் சிறப்பாக பணியாற்ற உதவுகின்றது. முதுகுத்தண்டை வளம் பெற வைக்கிறது. செரிமான சக்தியை அதிகமாக்குகிறது. மூல நோயைப் போக்குகிறது.



சர்வாங்காசனம் செய்து முடித்த உடனேயே மத்சியாசனம் செய்வது நல்லது. பலவீனமான இதயமுள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை செய்யக்கூடாது என்று அனுபவமுள்ள சிலர் கூறுகின் றனர்.

விரிப்பின்மீது கால்களை நீட்டி மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் இரண் டையும் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள் ளவும். பிறகு கால்கள் இரண்டும் இணையாக இருக்குமாறு மேலே உயர்த்த வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ் சமாக இடுப்புப்பகுதியையும் அதற்குப் பிறகு முதுகுப் பகுதியையும் உயர்த்தவும். முழங்கால்களை மடக்காமல் விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டே மேலும் மேல்நோக்கி உயர்த்த வேண்டும்.

உயர்த்திக் கொண்டிருக்கும் போது முழங்கைகளை மடித்துத் தாங்கிப் பிடித்துக் கொள்ளலாம். பிறகு இன்னும் காலை செங்குத்தாக நிற்கும்படி மேலே உயர்த்த வேண்டும்.

கழுத்திலும், தோள்பகுதிகளிலும் உடல் எடை முழுவதும் இருக்கும்படியாக கால்களை உயர்த்தி நின்று மோவாயை மார்புக் குழி மீது (இரண்டு தோள் எலும்புகளும் சேருமிடம்) வைத்து அழுத்த வேண்டும்.

செங்குத்தாகக் காலை உயர்த்தி இருக்கின்ற பொழுது கழுத்தின் பின்பாகம் தலையின் பாகம் மற்றும் தோள்களின் பாகம் அனைத்தும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கலாம்.

முக்கியகுறிப்புகள்:- இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் பொழுது உடலை முன்னும் பின்னும் ஆடி அசைக்கக் கூடாது.

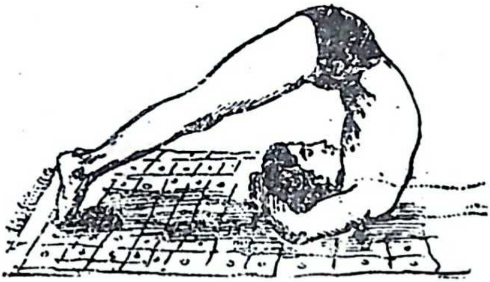
உயர்த்திய நேரம் முடிந்ததும் உயர்த்திய கால்களை மெதுவாகக் கீழே இறக்க வேண்டும்.

திடீரென்று ஏற்றி உயர்த்தி இயக்குகின்ற முறை மிகவும் தவறான முறையாகும்.

காலை மாலை ஆகிய இருவேளைகளிலும் இதனைச் செய்யலாம்.

15. ஹலாசனம் (கலப்பை இருக்கை)

ஆசனம் செய்பவரைப் பார்க்கும் போது கலப்பையைப் போல் இருப்பதால் கலப்பை இருக்கை ஹல்+ஆசனம் என்ற பெயர் பெருகிறது.



முதுகுப் புறம் உள்ள எல்லா எலும்புகளும் நன்கு வளைந்து நெகிழும் தன்மையைப் பெறுகின்றன, வலிமை

டான அடிவயிற்றுத் தசைகள். நிமிர்ந்த முதுகந்தண்டு, கழுத்துத் தசைகள் எல்லாம் நன்றாகப் பணியாற்றச் செய்யும்.

இதயத்தை வலிமையாக்கி இரத்த ஓட்டத்தை வேகப் படுத்துகின்றது. மலச்சிக்கல் தீருகின்றது. சுறுசுறுப்பும் சக்தியும் நிறைந்த தேகத்தைத் தருகிறது.

விரிப்பின் மீது முதலில் மல்லாந்து படுக்கவும். கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் தொடைக்குப் பக்கத்தில் உள்ளங்கைகள் விரிப்பைத் தொடும் படியாக வைக்க வேண்டும். பிறகு கால்களை மடக்காமல் மெதுவாக உயரமாக உயர்த்தவும்.

கைகளைத் தரையை விட்டு எடுக்காமல் இடுப்பை மட்டுமே உயர்த்திப் பின்புறமாகக் கொண்டு போகவும். மேலே உயர்த்திய கால்களை தலைக்குப் பின்புறம் உள்ள தரையைத் தொடுவதற்காகக் கொண்டு செல்லவும். முழங்கால்கள் விறைப்பாக இருக்க வேண்டும்.

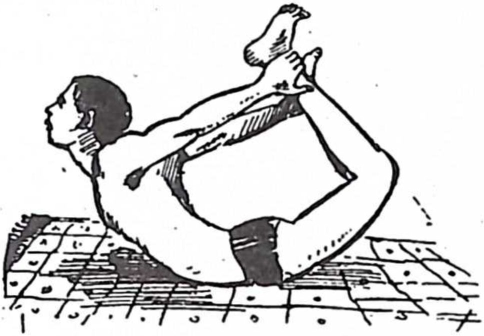
கால்கள், தொடைப் பகுதிகள் எல்லாம் ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருப்பதுபோல் இருக்க வேண்டும். மோவாயை மார்பின் மீது வைத்து அழுத்தவும். மூக்கின் வழியே மெதுவாக மூச்சு விடவும்.

ஓரிரு நிமிடங்கள் இருந்த பிறகு மீண்டும் பழைய நிலைமைக்கு வரவும்.

16. தனுராசனம்

'தனுர்' என்ற சமஸ்கிருதச் சொல்லுக்கு 'வில்' என்று பொருள். நாண் பூட்டிய வில் போல இந்த ஆசனம் செய்ப

வரின் தோற்றம் தெரிவதால் இந்தப் பெயர் சூட்டப்பட்டுள்ளது.



புஜங்காசனமும், சலபாசனமும் இணைந்த ஒரு ஆசன முறையாகும். அந்த இரண்டு ஆசனங்களையும் செய்வதால் கிடைக்கின்ற நன்மைகள் இந்த ஒரே ஆசனம் செய்வதால் உண்டாகும்.

பின்புறத் தசைகள் பிடித்து விடப்பட்டு அமைதி அடையும். மலச்சிக்கல் தீரும். பசி மந்தம் விலகும். முழங்கால் வலி நீங்கும். கொழுப்புச்சத்தைக் குறைத்துப் பசியை மிகுதியாக்கும். தொப்பை குறையும். தொந்தி மறையும்.

செய்யும் முறை:-

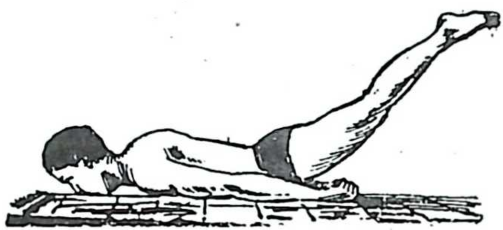
தசைகளை தளர்த்திக் கொண்டு விரிப்பின் மீது குப்புறப் படுக்க வேண்டும். கைகள் இரண்டையும் உடலுக்குப் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கால்கள் இணைந்திருப்பது போல் படுக்கவும்.

பிறகு கால்களைப் பின்புறமாக வளைத்து ஒவ்வொரு கணுக்காலையும் ஒவ்வொரு கையால் பற்றிப் பிடித்துக் கொண்டு குதிகால் பின்புறம் நோக்கி வருவது போல் கொண்டு வரவேண்டும். இப்போது மூச்சை நன்றாக இழுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கணுக்காலை வலித்து இழுக்க வேண்டும். இழுக்கும் போது தொடைப் பகுதிகள் தரையை விட்டு மேலே கிளம்பி விடும். மார்புப் பகுதியும் மேல் நோக்கி எழும்பும். இப்பொழுது உடல் எடை முழுவதும் வயிற்றிலேதான் இருக்கும். வயிறு மட்டும்தான் தரையில் இருக்கும்.

17. சலபாசனம்

'சலப' என்றவடமொழிச்சொல்லுக்கு வெட்டுக்கிளி எனும் பொருள் உண்டு. இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும் பொழுது பார்த்தால் வெட்டுக்கிளியானது தன்னுடைய வாலை உயர்த்திக் கொண்டு இருப்பது போல் தோற்றமளிக்கும்.



இந்த ஆசனம் ஈரல், கணையம், சிறுநீர்ப்பை போன்ற உள் உறுப்புகளுக்கு வலி ஊட்டுகிறது. வயிற்றுத் தசைகள் மேலும் வலிமை பெறுகின்றன. இடுப்பிற்கு கீழே உள்ள பகுதிகள் இந்த இயக்கத்தினால் அதிக அளவு ரத்த ஓட்டத்தைப் பெறுகின்றன. ஆழ்ந்த சுவாசத்தினால் சுவாசத் தசைகள் அதிக சக்தியைப் பெறுகின்றன. நுரையீரல் வலிமை பெறுகிறது. காற்றுப் பாதைகள் தடைகள் இல்லாமல் அமைகின்றன.

விரிப்பின் மேல் முதலில் குப்புறப் படுக்க வேண்டும். வாய் மூக்கு தரையில் படும்படியும், உள்ளங்கை மேல் புறம் பார்க்கக் கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டியும் வைக்க வேண்டும். பிறகு மூச்சை மெதுவாக உள்ளே இழுக்க வேண்டும். உடம்பை விறைப்பாக வைத்துக்கொண்டு கால்

களை மட்டும் (முதுகெலும்பின் கீழ்ப்பகுதிநுனிவரை) மேலே உயர்த்த வேண்டும். அப்படித் தூக்கிய நிலையில் உடல் எடையானது தரையோடு தரையாக இருக்கின்ற மார்பு கைகள் முதலியவற்றின் மீது இருக்க வேண்டும்.

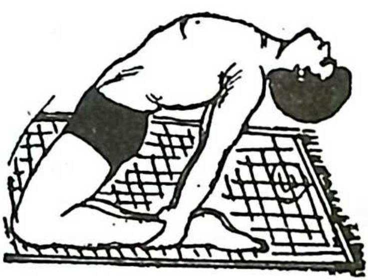
தொடைப்பகுதிகள், கால்கள், முன் பாதங்கள் எல்லாம ஒரே நேர்க் கோட்டில் இருப்பது போல் நீட்டி இருக்க வேண்டும். இருபது விநாடிகள் வரை இந்த ஆசனத்தில் இருக்கலாம்.

18. உஸ்த்ராசனம்

உஸ்த்ர என்ற சொல்லுக்கு ஒட்டகம் என்று பொருள். உடல் ஒட்டகம் போன்ற அமைப்பில் இருக்கும்படி இந்த ஆசனம் செய்வதால் இந்தப் பெயர்.

முதுகெலும்பு நன்றாக வளையவும், நெகிழவும் கூடிய தன்மையை இந்த ஆசனம் உண்டாக்குகிறது. நரம்புகளை வலிமைப் படுத்துகிறது. முதுகெலும்பை ஒட்டிய தசைகள், நரம்புப்பகுதிகள் முதலியவைகளுக்கு செழிப்பையும் சக்தியையும் தருகின்றது.

மார்புப் பகுதி நன்றாக விரியும். கூடு போன்ற மார்பு உள்ளவர்களுக்கு இயல்பான மார்பு அமைய உதவுகின்றது.



வயிற்றுத் தசைகளை வலிமை உடையதாக மாற்றுகிறது. மலச்சிக்கலைப் போக்கிறது. சிறுநீரகக்குழாய்களைச் சுத்தப் படுத்தி நல்ல முறையில் செயல்படச் செய்கிறது. எல்லா சுரப்பிகளையும் செவ்வனே பணியாற்றத் தூண்டுகிறது. உயரமாக வளரவும் இந்த ஆசனப் பயிற்சி உதவுகிறது.

முதலில் முழங்காலில் உட்காரவும். முழங்காலும் முன் பாதங்களும் மட்டும் தான் விரிப்பின் மேல் படவேண்டும். பிறகு பின்புறமாக வளையவும். வளையும் போதே கை களால் கணுக்காலின் பக்கமுள்ள குதிகால் பகுதியைப் பிடித்துக் கொள்ளவும். மார்பை நன்றாக விரித்து வயிற்றுப் பகுதியை மேலாக முடிந்த வரை உயர்த்தி தலையை பின் புறமாகத் தொங்கவிடுவது போல் கொண்டு போகவும். ஐந்து வினாடிகளுக்கும் பிறகு பழைய நிலைமைக்கு வரவும். மூன்று தடவை இந்த ஆசனம் செய்யலாம்.

19. பாதஹஸ்நாசனம்

பாதம் என்றால் கால்கள் ஹஸ்தம் என்றால் கைகள் கால்களுக்கும் கைகளுக்கும் இணைப்பை உண்டாக்கும் ஆசனம் என்பதால் இந்தப் பெயர்.



இதையே நின்று கொண்டு செய் யப்படும் "பச்சிமோத்தானம்" என்றும் சொல்வதுண்டு.

உடல் உயரமாக வளர இது உதவுகிறது, தொந்தியைக் குறைய வைக்கிறது. கனமில்லாத உடல் பெற வைக்கிறது. தேவையில்லாத வயிற்றுத் தசைகளைப் போக்குகிறது. முது கெலும்பின் நெகிழ்ச்சியை அதிகப் படுத்துகின்றது. பச்சிமோத்

தாசனம் செய்வதால் உண்டாகும் எல்லா நன்மைகளும் இதனாலும் உண்டாகும்.

உடலை விறைப்பாக வைத்து மார்பை உயர்த்தி கால்களைச் சேர்த்து வைத்து நிமிர்ந்து நிற்க வேண்டும்.

தலைக்கு மேலே கைகள் இரண்டையும் உயர்த்தி முன்புறமாக வளைத்து, முன்பாதங்களைத் தொடுவதற்காக குனியு வேண்டும். குனிந்து கட்டை விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்வதுடன் மேலும் குனியவேண்டும். இரண்டு கைகளுக்கு இடையில் முகம் மேலும் தாழ்ந்து குனிந்து முழங்கால்களைத் தொட வேண்டும். முழங்கால்கள் வளையக் கூடாது. சற்றுக் கடினமாக இருந்தாலும் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வரும் போது ஆசனம் நன்றாகச் செய்ய வரும்.

குறைந்தது ஐந்து முதல் பத்து வினாடிகள் அப்படியே நிற்கலாம். மீண்டும் கைகளை உயர்த்தும் போது காதின் தொடர்பை அகற்றாமலேயே கைகளைஉயர்த்த வேண்டும். பின் நிமிர்ந்து நிற்கவும். மூன்று அல்லது ஐந்து முறை இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம்.

20. ஹஸ்தபாத குஸ்தாசனம்

காலையும் கையையும் இணைத்துச் செய்யும் ஆசனம் இது. ஒரு காலால் நிற்பதால் உடலுக்கு சமநிலை கிடைக்கிறது. வயிற்றுத் தசைகள் வலிமை அடைகின்றன. கால்களுக்கு நெகிழக்கூடிய தன்மை உண்டாகிறது. ஆழமான சுவாசத்தை நுரையீரல் பெறுவதால் சிறப்பாகப் பணியாற்றுகின்றது.

நிமிர்ந்து விறைப்பான நிலையில் முதலில் நிற்க வேண்டும். பிறகு வலதுகாலை முன்புறமாக—நேர்க் கோண

மாக—விறைப்பாக நீட்ட வேண்டும். முழங்காலை மடக்காமல் நேராக நீட்டி இருக்க வேண்டும்.

பின்னர் நேராக நிமிர்ந்து நின்றபடியே வலது கையை நீட்டி நீட்டியுள்ள வலது காலின் கட்டை விரலைத் தொட வேண்டும்.

எக்காரணம் கொண்டும், குனியவோ கால்களை வளைக்கவோ கூடாது. நிற்கின்ற இடது காலும் வளையாமல் அசையாமல் நேரே இருக்க வேண்டும். இடுப்பையோ முழங்காலையோ வளைக்கக் கூடாது.

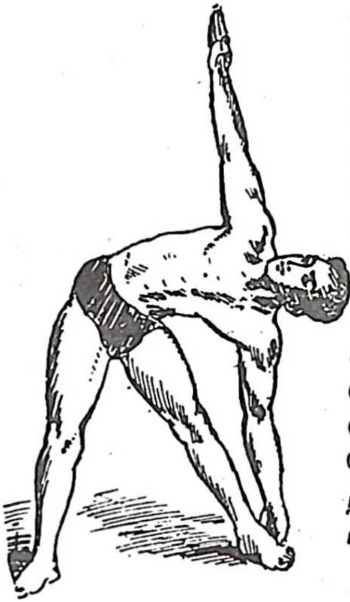
வலது காலைத் தொட்டு முடிந்த பிறகு இடது காலை நீட்டி இடது கையால் தொடவும். ஐந்து முறை மாற்றி மாற்றிச் செய்து பின் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும்.

21. திரிகோணாசனம்

முக்கோண வடிவில் உள்ள நிலையைக் குறிப்பதால் இப் பெயர்.

முதுகெலும்பின் நரம்புகளையும், வயிற்றுப் பகுதிகளையும் இந்த ஆசனம் வலிமைப் படுத்துகின்றது. இடுப்புச் சதைகள் கரைகின்றன. மலச்சிக்கல் நீங்குகிறது.

முதலில் கால்கள் இரண்டையும் இரண்டடி அகலத்திற்கு விரித்து நிற்கவும். அத்துடன் கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் தோள்களுக்கு நேராக உள்ளங் கைகள் தரையைப் பார்க்கும்படியாக நீட்டவும். இடுப்பை முறுக்காமல் அசைக்காமல் அப்படியே வலது புறமாக வளைந்து—முழங்கால்களை வளைக்காமல் வலது கையால் வலது பாதத்தை தொடவேண்டும்.



இடதுகையை காதோரமாகவே இடுப்புக்கு நேர்க்கோடாக உயர்த்தி இருக்க வேண்டும். உடல் வளையும் போதும் சரி அல்லது நிமிரும் போதும் சரி எப்பொழுதும் விறைப்பாக நிமிர்ந்து இருக்க வேண்டும்.

பிறகு அதுபோலவே இடது கைப் பக்கம் குனிந்து இடது கையால் இடது பாதத்தைத் தொடவேண்டும். ஐந்து வினாடி நேரம் பாதத்தைத் தொட்டது போல் இருந்து பிறகு நிமிர்ந்து நிற்கவும். மூன்று முறை செய்து பின் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும்

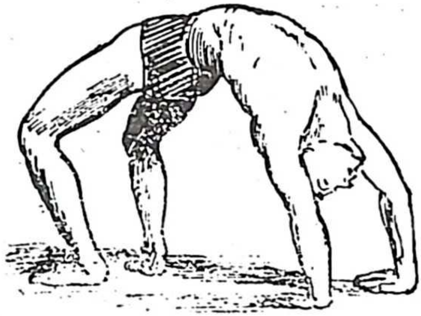
22. சக்கராசனம்

உடல் அமைப்பை சக்கரம் போல் வளைத்து நிற்பதால் இப்பெயர்!

வளையும் தன்மையுள்ள இந்த ஆசனத்தால் வயிற்றுத் தசைகள் நல்ல சக்தி பெறுகின்றன. குடல்கள் அசைந்து சுத்தமும் வலிவும் பெறுகின்றன. இடுப்புப் பகுதி இதமான பிடிப்புத் தன்மையைப் பெறுகிறது. பொதுவாக இடுப்பு, வயிற்றுப் பகுதிக்கு நல்ல வலிவூட்டும் பயிற்சி.

முதலில் மல்லாந்து படுக்கவும். பிறகு படுத்திருந்தபடியே இடுப்பு வயிற்றுப் பகுதியை அப்படியே மேலே தூக்கி

உயர்த்தும்போது கைகளையும் பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று உள்ளங்கை தரையில்பட ஊன்றிக் கால்களையும் விறைப்பாக மேலே கிளப்பி வளைந்து நிற்ரவும்.



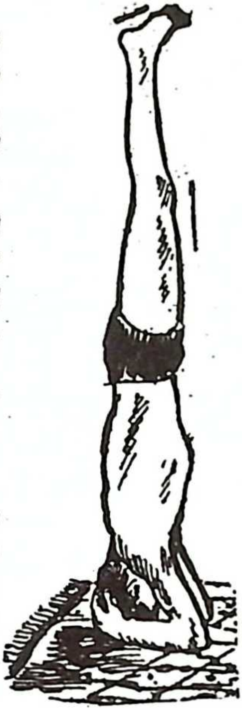
நின்ற நிலையில் இருந்தே முழங்கால் பகுதியை வளைத்து மெதுவாகப் பின்புறமாக வளைத்து இடுப்புப் பகுதியைத் தாழ்த்தி கைகளைக் கொண்டு சென்று உள்ளங்கைகளால் ஊன்றி நிற்கவும்.

குறிப்பு:- அதிக வேகமாக இந்த ஆசனத்தைச் செய்யக் கூடாது. மெதுவாக மிகவும் பொறுமையாகச் செய்யவும். திடீரென்று செய்வதால் வயிற்றுத் தசைகளும், முதுகுத் தசைகளும் பிடித்துக் கொள்ளும். சில சமயத்தில் மல்லாந்து விழுந்து விட்டால் தலையில் அடிபடவும் நேரிடும்.

இந்த ஆசனத்தை நின்று கொண்டும் செய்யலாம்.

23. சிரசாசனம்

எண்சாண் உடம்பிற்கு சிரசே பிரதானம். சிரசை ஊன்றி நிற்பது சிரசாசனம்.



உடலுக்கும் மனதிற்கும் யோகத்திற்கும் அதிக பயன்களைத் தருவதால் ஆசனங்களில் மிகவும் சிறந்தது இதுவே. நாள்தோறும் சிரசாசனம் செய்பவர்களுக்கு வேறு பயிற்சி அவசியமில்லை.

இந்த ஆசனத்தை மிகவும் பயபக்தியுடன்—எச்சரிக்கையுடன்—செய்ய வேண்டும். நல்ல ஆரோக்யமான உடம்பு உள்ளவர்களே இதைச் செய்ய வேண்டும். பலவீனமானவர்கள் செய்யக் கூடாது.

இது இரத்தத்தை சுத்தப்படுத்துகின்றது. சீரண சக்தியை அதிகப்படுத்துகிறது. நினைவாற்றலைப் பெருக்குகின்றது.

ஈரல், மண்ணீரல், நுரையீரல், பிறப்புறுப்புகள் போன்றவற்றில் உண்டாகும் நோய்களைத் தீர்க்கிறது. வராமல் தடுக்கிறது. ஈளை, இளைப்பு போன்ற மூச்சு மண்டலநோய்களைக் குணப்படுத்த உதவுகிறது.

தலைப்பகுதிக்கு அதிக ரத்த ஓட்டத்தை அளித்து மூளையை நன்கு பணியாற்றத் தூண்டுகிறது.

உடம்பின் முழு எடையையும் தலையே தாங்குவதால் சிறு தலையணையையோ அல்லது மடித்துவைத்த துணியையோ ஆதாரமாகக் கொள்வது நல்லது.

முட்டி போட்டு முதலில் உட்காரவும். பிறகு இரண்டு கைவிரல்களையும் நன்றாகக் கோர்த்துக் கொண்டு சுவர் போல் முதலில் ஊன்றித் தலையைக் கீழே வைத்துக்

கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கால்களையும் பின் உடல் முழுவதையும் உயர்த்தவும். முன் கைகள் ஒரு முக்கோணத்தின் இரண்டு சட்டம்போல் அமைய அந்தக்கோணத்தின் ஆதரவில் தலையை வைத்து முழங்கைகள் முன்கைகளை ஊன்றிப் பலம் கொடுத்து உடல் சம நிலை இழக்காதபடி தரையில் ஊன்றி இருக்க வேண்டும்.

தலையின் உச்சியை இப்பொழுது ஊன்றி மடித்து வைத்துள்ள முழங்கால்களை உடல் அருகில் கொண்டு வந்து பாதங்களை தரையில் இருத்தி வைத்து உடல் சமநிலை இழக்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிறகு இடுப்புப் பகுதி தலைக்கு நேராக வந்தவுடன் கால்களை மெதுவாக மேல் நோக்கி உயர்த்த வேண்டும். முதுகெலும்பு; முன் உடற்பகுதிகள் எல்லாம் நேர்க்கோடு போல செங்குத்தாக இருந்து மேலேற வேண்டும்.

இவ்வாறு கால்களை உயர்த்திச் செங்குத்தான உயரத்தில் உடல் நிற்கும்படி செய்ய வேண்டும்.

ஆசனம் முடிந்த பின்பு எழுந்து விறைப்பாக ஓரிரு நிமிடங்கள் நிற்க வேண்டும். இது பழையபடி இரத்த ஓட்டத்தைச் சரிசெய்து சீராக ஓட உதவி செய்கிறது.

சிலகுறிப்புகள்:- ஆரம்பத்தில் இருசுவர்கள் இணையும் மூலைக்குச் சென்று, தலையை ஊன்றித் தானாகவே கால்களை உயர்த்துவதற்குப் பழகலாம்.

யாராவது ஒருவர் உதவிக்கு இருந்தால் ஆசனத்தைப் பழகும்வரை கால்களைப் பிடித்துக் கொள்ளும் படிச் செய்து பழகிக் கொள்ளலாம்.

ஆசனம் செய்த பிறகு கால்களை வெதுவாக இறக்கி விடவேண்டும். அவசரப்படுவதும் பதட்டப் படுவதும் கூடாது இதமாகவும் நிதானமாகவும் இந்த ஆசனத்தைச் வேண்டும்.

ஒரே நாளில் இரண்டு முறை இந்த ஆசனத்தை செய்யக் கூடாது. சிரசாசனம் செய்தவுடன் முகத்தைக் கழுவுவதோ குளிப்பதோ, குளிர்ந்த காற்று வீசும் திறந்த வெளியில் செய்ய நடப்பதோ கூடாது.

24. சூரிய நமஸ்காரம்

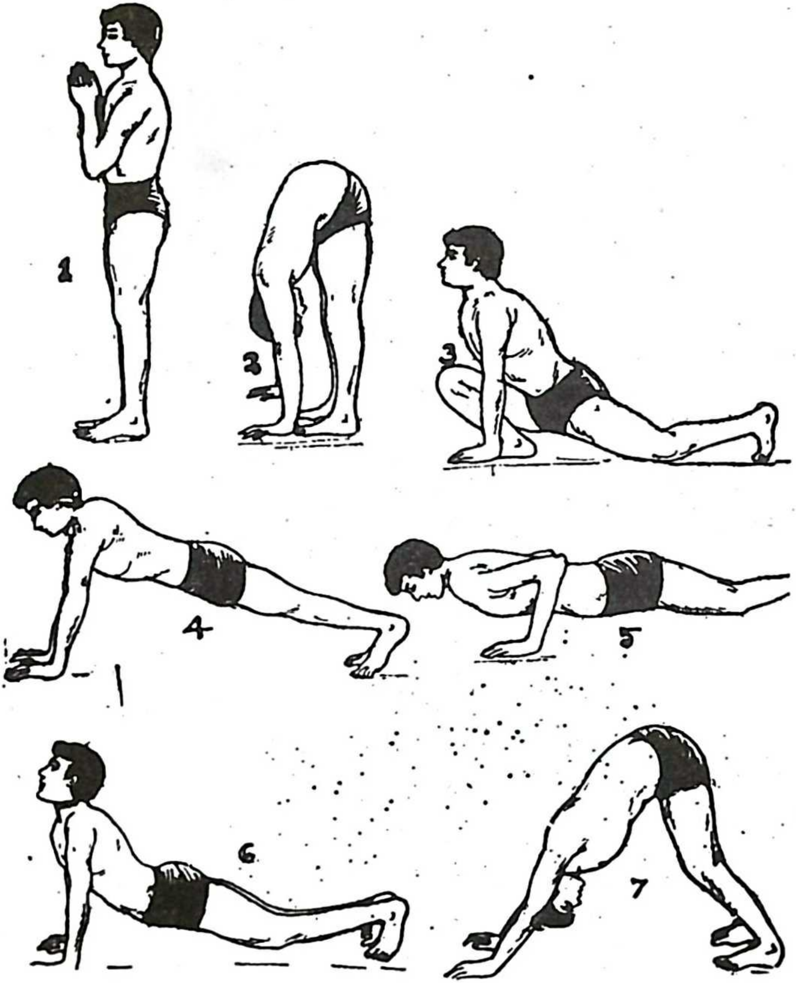
சூரியன் உதிக்கும் கிழக்கே நோக்கியபடி அதிகாலையில் செய்கின்ற பயிற்சி. இதில் தியானமும் அடங்கியுள்ளது உடலுக்கும் மனதுக்கும் பயிற்சி தரும் தலையாய ஆசனம்.

இதில் பத்து அசைவுகள் மூலமாக செய்யப்படுவதால் பத்து அசைவுள்ள ஆரோக்கிய வழி எனச் சிலர் சொல்கின்றனர். எட்டு உறுப்புகளை இயக்கக்கூடிய பயிற்சியாதலால் 'எட்டுறுப்புத்தண்டால்' என்றும் சிலர் சொல்வர்.

இந்த ஆசனப் பயிற்சியால் தலை முதல் கால்வரை உள்ள எல்லா உறுப்புகளுக்கும் வெளி உறுப்புகளுக்கும் சிறந்த சக்திகிடைக்கிறது. இதனால் தசைநார்கள், நரம்புகள் உறுதி பெறுகின்றன. இரத்த ஓட்டம் வேகமடைகிறது. நுரையீரல் வலிமை அடைகிறது. உள் உறுப்புகள் நலமடைந்து ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு அடித்தளமாக அமைகிறது.

கண்கள் நேர் நோக்கிப் பார்த்திருக்கவும். வயிற்றை உள்ளுக்கு இழுத்து மார்பை மேலேற்றி முழங்கைகளை மடக்கி உள்ளங்கைகளை ஒன்று சேர்த்துக் கும்பிடும் நிலையில் நிற்க வேண்டும்.

சூரிய நமஸ்காரம்



1. கட்டை விரல்கள் மார்புக்கு முன்புறமாகத் தொட்டுக் கொண்டிருக்க, உள்ளங்கைகளைச் சேர்த்துச் சற்று முதுகுப் புறமாக பின்புறம் முதுகை வளைத்து (மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்து) நிற்க வேண்டும்.

2. உடம்பை முன்புறமாகக் கீழ் நோக்கி வளைத்து முழங்கால்களை வளைக்காமல் நேரே வைத்து உள்ளங்கை களை கால்களின் முன்னே உள்ள தரைப்பகுதியில் வைக்க வேண்டும். அதே நேரத்தில் முகமானது முழங்கால்களைத் தொடவும் (மூச்சை வெளியே விடவும்).

3. கைகளை அங்கேயே வைத்துக் கொண்டு வலது முழங்காலை மடக்கிக் கொண்டு இடது காலை மட்டும் பின் னோக்கி நீட்ட வேண்டும். அவ்வாறு நீட்டும் போது இடது முழங்காலும் கால்விரல்களும் தரையைத் தொட்டுக் கொண் டிருப்பது போல் இருக்க வேண்டும்.

பிறகு வலது காலைத் தரையிலிருந்து நகர்த்தாமல் மார்பை மட்டும் உயர்த்திக் கழுத்தையும் முதுகையும் சற்றுப் பின்புறமாக வளைக்க வேண்டும். நேரே பார்த்துக் கொண்டி ருக்க வேண்டும். (இச்சமயம் மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.)

4. வலது காலையும் இடது கால்போல் பின்னோக்கி நீட்டி இடது காலுடன் சேர்த்து வைத்து நிற்கவும்.

இப்படி நிற்பதானது உடல் எடை முழுதும் கைகளில் விழுந்திருக்க தலை முதல் கால்வரை ஒரே நேர்க் கோட்டில் நேராக இருப்பது போல் கால்களை நீட்டியிருக்கவும். (இப் போதும் மூச்சை உள்ளேயே வைத்திருக்க வேண்டும்)

5. அந்த நிலையிலிருந்து முழங்கால்களையும், முழங் கைகளையும் தாழ்த்தி நிற்கவும். இப்பொழுது இரண்டு

கால்கள், முழங்கால்கள், உள்ளங் கைகள், மார்புப் பகுதி, நெற்றி முதலியன தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும். அதே நேரத்தில் பிட்டத்தை சற்று உயர்த்திய நிலையிலேயே இருக்க வேண்டும் (இப்போது மூச்சைவெளியே விடவேண்டும்)

6. மூச்சை (உள்ளே) இழுத்துக் கொண்டு முழங்கை களை உயர்த்தி, மார்பை உயர்த்தி, முன்னோக்கித்தள்ளி முதுகையும் கழுத்தையும் பின்னோக்கித்தள்ளி— கைகளில் மட்டும் விழுந்திருந்த உடலின் எடையை கைகள், முழங் கால்கள் கால் விரல்களில் படுமாறு நிமிர்ந்திருக்க வேண்டும்.

7. கைகளையும் கால்களையும் அசைக்காமல் அப்படியே பதிந்து வைத்து பிட்டத்தை முடிந்தவரை மேலே உயர்த்தி நிற்கவும்.

பிட்டம் மேலே உயரும் போது குதிகால்கள் தரையில் பட்டிற்க வேண்டும். மோவாயானது மேல் மார்புப் பகுதி யைத் தொட வேண்டும். முழங்கால்களை விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டு தலையை (உட்புறமாக) தள்ளவும் (மூச்சை உள்ளுக்குள் வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும்)

8. பிறகு இடது காலைமட்டும் முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து இருகைகளுக்கு இடையில் தரைமீது வைக்கவும் (மூச்சு உள்ளேயே இருக்க வேண்டும்)

இந்த நிலையானது (முந்திய) மூன்றாம் நிலையைப் போன்றதுதான். அதில் இடது கால் நீண்டிருக்க வலது கால் முன்னே இருந்தது. இந்த எட்டாம் நிலையில் இடதுகால் முன்னே இருக்க வலதுகால் நீண்டிருக்கிறது.

9. இப்போது வலது காலையும் கொண்டு வந்து இடது காலோடு சேர்த்து (இரண்டாம் நிலையில் உள்ளது போல் நிற்க வேண்டும். மூச்சை மூக்கின் வழியாக விட வேண்டும்.

10. மூச்சை உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொண்டு முதல் நிலைக்கு—தொடக்க நிலைக்கு—வரவும். இந்தப் பத்து நிலைகளில் தொடர்ந்து செய்யும் போது சூரிய நமஸ்கார ஆசனம் பூர்த்தியாகின்றது.

குறிப்பு:-

முடிந்த வரை ஒவ்வொரு நிலையிலும் மூச்சைப் பற்றிய கவனம் தேவை. ஆரம்ப காலத்தில் ஆசனத்தையும், மூச்சையும், சரியாகக் கவனிக்க முடியாமல் போகலாம். தொடர்ந்து செய்து பழகினால் எளிதாக வந்துவிடும். பயிற்சியின் பத்து நிலைகளை மட்டும் கவனமாகச் செய்ய வேண்டும். எனினும் தகுந்த குரு முகமாக அவரின் உதவியோடு இந்த ஆசனத்தைச் செய்து பழகுவதே நல்லது.

25. சவாசனம்

சவம் என்ற சொல் பிணத்தைக் குறிப்பது. பிணம் போல் கிடப்பதால் சவாசனம் எனப்படும். எந்த ஆசனத்தையும் செய்து முடித்தபின் இந்த ஆசனத்தைச் செய்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

இந்த ஆசனத்தைச் செய்யும்போது ஒரு மகிழ்ச்சியான நல்ல சூழ்நிலையை உணர வேண்டும்.

இரத்த ஓட்டம், இதயத்தின் செயல், நாடித் துடிப்பு முதலியன சீராக்கப்படுகிறது. ஆசனத்திற்காகப் பயன்பட்ட உறுப்புகள் ஒய்வாசனத்தில் செப்பனிடப்படுகிறது.

செய்யும் முறை:-

விரித்திருக்கும் விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுக்கவும். உள்ளங்கைகள் மேற்புறம் பார்த்திருப்பது போலே கைகள்

இரண்டையும் பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொண்டு கால்களை விறைப்பாக நீட்டவும்.

குதிகால்களை சேர்த்து வைத்திருக்கலாம். ஆனால் தொட்டுக் கொண்டிருக்கக் கூடாது. முன் பாதங்களை சற்றுச் விரித்தாற் போல் வைத்திருக்க வேண்டும்.

எல்லாத்தசைகளையும் உறுப்புகளையும் நரம்புகளையும் தளர்ச்சியாக இருக்கச் செய்து ஓய்வு தரவேண்டும். சுவாசத்தை வழக்கம்போல் விடவேண்டும்,

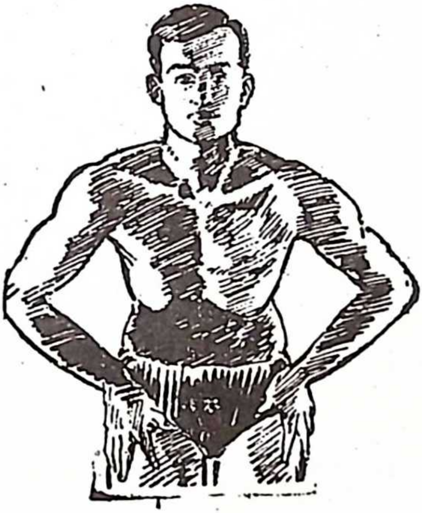
இந்தப் பயிற்சியின் போது தூங்கிப்போய் விடக்கூடாது. ஏதாவது ஒன்றைத் திட்டமிடுதல் தீர்மானம் செய்தல் முதலியவைகளைச் .செய்யக் கூடாது. கண்களை மூடிக் கொண்டு அமைதியாகப் படுத்திருக்க வேண்டும்.

உண்மையில் இந்த ஆசனத்தை முழுமையாகச் செய்ய விரும்புபவர்கள் உள்ளங்கால் முதல் உடம்பின் ஒவ்வொரு பகுதியையும் ஒய்வு பெறும்படியாகத் தூண்டிக் கொண்டே வரவேண்டும். மெஸ்மரிசம் செய்வது போல் பாதங்கள் ஓய்வு பெறுக. கணுக் கால்கள் ஓய்வு பெறுக, கெண்டைக்கால் தசைகள் ஓய்வு பெறுக, முழங்கால்கள் ஓய்வு பெறுக என்று இப்படியாகச் சொல்லிக் கொண்டே வரும்போது அந்தந்த உறுப்புகள் தளர்ச்சி பெற்று முழுவமையாகச் செயலற்ற நிலையில் இருப்பதைக் காணலாம்,

உடல் முழுவதும் செயலற்ற நிலைக்கு வரும்போது உண்மையாகவே பிணத்தின் நிலைமையைக் காணலாம். சுய நினைவைக் கைவிடாமல் பிறகு ஒவ்வொரு உறுப்பாக உயிர்ப்படையச் செய்ய வேண்டும். சவாசனத்தை முறைப்படி முழுமையாகச் செய்ய விரும்புபவர் தக்க குருவின் உதவி பெற்றுச் செய்வதே நல்லது.

26. உட்டியாணா, நௌலி

உட்டியாணா, நௌலி இரண்டும் யோகாசனம் செய்பவர்களுக்குக் கிடைத்த வரப்பிரசாதம் என்றே கூறவேண்டும். ஏனென்றால் வேறெந்த ஆசனமும் வயிற்றின் உள் உறுப்புகள் சுரப்பிகள், சுவாசப் பைகளை இயக்கும் டயாப்ரம் (குடல்கள் இறைப்பைக்கு மேல் இருக்கும் தடுப்பு) முதலியவற்றுக்கு அவ்வளவு பயிற்சியும் இரத்த ஓட்டமும் அளிப்பதில்லை.



உட்டியாணா



நௌலி

உட்டியாணா—நௌலி குடல்களை அலசிப் பிழிந்து போட்டாற் போல் பிழிந்து விடுகின்றன. டயாப்ரம், கல்லீரல் இரைப்பை, சிறுநீர்ப்பைகள் முதலியவற்றை நன்றாக இயக்கிச் செம்மைப் படுத்திவிடுகின்றன. இதனால் பால் உறுப்புக்களும் வலுப்பெறுவதோடு, விந்து ஒழுகுதல் போன்ற

—இளமையில் தாமாக ஏற்படும் நோய்களும் அறவே அகன்று விடுகின்றன. பின்னால் யோக சாதனையில் ஈடுபடுவோர் குண்டலினியை இயக்கி அங்கிருந்து வாயுவை மற்ற ஆதாரங் களுக்குக் கொண்டு சென்று நிறுத்தும் முயற்சிக்கும் இவை அடிப்படையாக அமைகின்றன.

இந்த ஆசனங்களைச் செய்வதால் மலச்சிக்கல் அறவே நீங்குகிறது. முதுகுத்தண்டிலும் இடுப்பு மூட்டுகளிலும் சென்று தங்கி வாதத்தை உண்டாக்கும் கெட்ட காற்று அடித்துத் துரத்தப்படுகிறது. வேறெந்தப் பயிற்சியாலும் மருந்தாலும் கிடைக்க முடியாத அபூர்வமான பயன்களாகும் இவை.

செய்யும் முறை:

கால்களைச் சற்று அகல வைத்து நிற்கவும். (பத்மாச னத்தில் அமர்ந்தபடியும் செய்யலாம்) பிறகு மெதுவாகக் குனிந்து கைகளைத் தொடைகளின் மேல்பக்கம் வைத்தபடி மூச்சுக் காற்றை முழுவதுமாக வெளியே விடவும். பின் வயிற்றுத் தசைகளை உள்ளே இழுக்கவும். கைகளை நன்றாக ஊன்றியபடி தொடைகளை இறுக்கி வயிற்றுத் தசைகளை எவ்வளவு உள்ளே இழுக்க முடியுமோ அவ்வளவு உள்ளே இழுக்கவும். டயாப்ரம் தடுப்புத் தசைகளை மேலே உயர்த்த முயற்சிக்க வேண்டும். இதைத் தகுந்த குருவின் மேற்பார் வையில் செய்வதே நல்லது.

ஆரம்ப நாட்களில் வயிற்றுத்தசை முழுவதும் இழுக்க முடியாது. நாளாக நாளாகப் பயிற்சியால் சரியான நிலையை அடையலாம். தவிர டயாப்ரம் தடுப்பை உள்ளே இழுக்க முயற்சி செய்யும் போது வயிற்றுத் தசைகளைப் பலவந்தமாக உள்ளே இழுக்க முயற்சி செய்யக் கூடாது. அவை தாமாக உள்ளே போக வேண்டும்.

இந்த ஆசனங்களைக் காலை நேரத்திலேயே செய்ய வேண்டும். பதினாறு வயதுக்குக் குறைந்தவர்கள் செய்யக் கூடாது.

நௌலி

உட்டியாணாவில் போலவே கால்களை அகல வைத்துக் குனிந்து நிற்கவும். கைகளைத் தொடைகளின் மேல்பக்கம் வைக்கவும். மூச்சுக் காற்றை வெளியே விட்டு வயிற்றுத் தசைகள் உள்ளே அழுந்தச் செய்யவும். பிறகு கைகளால் இடுப்பு பாகத்தைப் பின்னுக்குத் தள்ளி வயிற்றுத் தசையின் நடுப்பகுதியை முன்னால் தள்ளவும்.

உட்டியாணா செய்து நன்கு பயிற்சி பெற்ற பிறகே நௌலியைச் செய்ய வேண்டும். வயிற்றின் நடுப்பகுதி முன்னுக்கு வர இடது வலது ப்க்கங்கள் அழுத்தி இருக்கும் நிலை மத்திம நௌலி என்றும், இடது பக்கம் அழுந்தியிருக்க வலது பக்கத்தை முன்னுக்குத் தள்ளி இடது நௌலியாகவும் பின் வலது பக்கத்தை உள்ளே இழுத்து இடது பக்கத்தை முன்னுக்குத் தள்ளி வலது நௌலியாகவும் மாற்றி மாற்றிச் செய்யலாம்.

சிறிது சிறிதாக ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாள் பயிற்சியாலேயே நௌலியை முழுவதுமாகச் செய்ய முடியும். ஒரே நாளில் முயற்சி செய்யக் கூடாது. தவிர பயிற்சி பெற்ற ஒருவரின் மேற்பார்வையில் இந்த இரண்டு ஆசனங்களையும் செய்து பழகுவதே முறை. அவசரப் பட்டுச் செய்யக் கூடாது

பொதுவாக ஆசனம் செய்வோர் எல்லோரும் அநுசரிக்க வேண்டிய சில பொது நியதிகளை இங்கு மீண்டும் நினைவு படுத்த விரும்புகிறோம்.

1. ஆசனங்கள் உள் உறுப்புக்களையும் மனத்தையும் இயக்கக் கூடியவை ஆகையால் எந்த ஆசனத்தையும் கவனக் குறைவாகவோ அரை குறை மனதோடோ செய்யக் கூடாது. முழு கவனமும் ஆசனப் பயிற்சியிலும் மூச்சு வாங்கி விடுவதிலுமே இருக்க வேண்டும்.

2. ஆசனங்களைக் குறிப்பிட்ட நேரங்களில் காலையில் அல்லது மாலையில்—குறிப்பிட்ட கால வரையறைக்குள் மட்டுமே செய்ய வேண்டும். முக்கால் அல்லது ஒரு மணி நேரம் போதுமானது.

3. முக்கியமான ஆசனங்களைச் செய்த பிறகு சவாச னத்தில் அரை நிமிஷம் அல்லது ஒரு நிமிஷம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஆசனங்களைச் செய்து முடித்த பிறகும் ஓய்வு அவசியம். சவாசனத்தில் மனதும் சலனமற்று, சிந்தனையில்லாமல், அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

4. ஆசனம் செய்து ஓய்வெடுத்துக் கொண்ட பிறகு பத்து நிமிஷம் கழித்துத்தான் குளியல் சிற்றுண்டி எல்லாம்.

5. ஆசனம் செய்து முடித்த பிறகு இயல்பாக மற்ற காரியங்களைக் கவனிப்பதற்கான சுறுசுறுப்பும் தெம்பும் உற்சாகமும் இருக்க வேண்டும். களைத்துப் போகிற வரை செய்யக் கூடாது.

முறைப்படி ஆசனம் செய்து வருவதால் ஆயுளும் ஆரோக்கியமும் வளர்கிறது. வாழ்க்கை நலம் பெறுகிறது. மனித குலத்தின் முன்னேற்றத்திற்கு ஆசனப் பயிற்சி ஒரு இன்றியமையாத சாதனம் என்பதைப் பரவலாக ஏற்றுக் கொள்ளும் நாள் விரைவிலேயே வந்துவிடும் என எதிர்பார்ப்போமாக!

மனதை அடக்குதல்

யோகிகளால் மட்டுமே கல்ப காலம் வாழ முடிந்துள்ளது என்பது தெள்ளத் தெளிவாகத் தெரிந்த ஓர் உண்மை. ஒரு உதாரணத்திற்காகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால் விசுவாமித்திரர்

சூரியகுல மன்னன் சத்திய விரதனை பூத உடலோடு சுவர்க்கத்திற்கு அனுப்ப முயன்றார் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். தேவர்கள் சத்திய விரதனைத் தேவலோகத்தில் நுழைய விடாமல் கீழே பிடித்துத் தள்ள ஆகாயத்திலிருந்து விழுந்து கொண்டிருந்த சத்திய விரதனை அந்தரத்திலேயே நிற்கச் செய்து அவன் நின்ற இடத்திலேயே புதியதாக ஒரு உலகத்தையும் உண்டாக்கி விட்டார்.

அதே விசுவாமித்திரர் சத்திய விரதன்—அதாவது திரிசங்குவின் மகன் அரிச்சந்திரனை நாட்டை விட்டு ஓட்டிச் சுடலை காக்கச் செய்து துன்புறுத்தினார். அதன்பின் இருபத்திரண்டு தலைமுறைகளுக்குப் பிறகு சூரிய வம்சத்தில் பிறந்த ஸ்ரீராமபிரானுக்கும் சீதைக்கும் மணம் செய்து வைத்தார். விசுவாமித்திரர், பரசுராமர் போன்ற ரிஷிகள் இன்னும் உயிரோடிருப்பதாகவும் சொல்வர்.

யோகம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கும் நீண்ட ஆயுளுக்கும் வழியாகும். யோகிகளே தாங்கள் வாழ விரும்பிய காலம் வரை வாழ்ந்திருந்து பிறகு தங்களுக்கு இந்த உடல் தேவையில்லை என்ற நிலையை எட்டியவுடன் உடலை விட்டு விடவும் முடியக் கூடிய சித்தியைப் பெற்றனர்.

ஏதாவது ஒரு ஆசனத்தில் இருந்தபடித் தான் யோகம் செய்ய வேண்டும் என்பதாலேயே ஆசனங்களுக்கு யோகாசனங்கள் என்ற பெயர் உண்டாயிற்று.

முறையாக யோகாசனங்கள் செய்து வரும் காலத்திலேயே ஆசனங்களைச் செய்பவர்களுக்கு ஒரு அற்புதமான உணர்ச்சி உண்டாவதை உணர முடியும்.

1. முதலாவதாக ஆசனங்களை முறையாகச் செய்து வரும் போது இயற்கையாகவே மூச்சைக் கட்டுப் படுத்தும் சக்தி உண்டாகிறது. முக்கியமான ஆசனங்களில் சில அசைவு

களின் போது மூச்சை உள்ளே இழுக்க வேண்டும், பின் மூச்சை அடக்கி உள்ளே வைத்திருக்க வேண்டும், பின் மூச்சை விடவேண்டும் என்ற நியதிகள் உள்ளன. இதனால் இயல்பாக மூச்சைக் கட்டுப்படுத்தும் பழக்கம் உண்டாகிறது. பிராணாயாமம் செய்யும் நிலைக்குத் தன்னைத் தானே தயார்ப்படுத்திக் கொள்வதற்கு முதல் படியாகும் இது.

2. இரண்டாவதாக ஆசனம் செய்வதால் மனதைக் கட்டுப் படுத்தும் பழக்கமும் தானாக ஏற்படுகிறது. ஏனென்றால் முழுமனதையும் ஒரு முகப் படுத்தி ஒரே நோக்கோடு செயல்பட வைக்கும் திறனும் ஆசனப் பயிற்சியினால் ஏற்படுகிறது.

சர்வாங்காசனம் சிரசாசனம் போன்ற பல ஆசனங்களை மனதை ஒரு முகப் படுத்தாமல் செய்யவே முடியாது. இந்த ஆசனங்களைச் செய்யும் போது மனதை அலைய விட்டால் இப்படி அப்படிச் சரிந்து தசைகள் புரண்டு இடம்மாறி விடுவதால் கடுமையான வேதனைகளை அனுபவிக்க நேரிடும். சிலருக்கு அதற்குப் பிறகு ஆசனம் செய்ய முடியாத நிலைமையே ஏற்பட்டாலும் ஏற்பட்டுவிடலாம்.

யோகம் செய்ய விரும்புபவருக்கு இந்த இரண்டுமே இன்றியமையாத தேவைகளாகும்.

மனதைக் கட்டுப்படுத்துவது என்பது சாதாரணமான விஷயம் அல்ல. பக்தியோகத்தில் தலை சிறந்த அடியவரான தாயுமான சுவாமிகளே.

சிந்தையை அடக்கியே சும்மா இருக்கும்
திறம் அரிது சாத்தகியென்
சித்தமிசைக் குடிகொண்ட அறிவான
தெய்வமே..............

என்று பாடினார் என்றால் சாதாரணமானவர்களுக்கு மனதை அடக்குவது எவ்வளவு கடினமான காரியம் என்பதைச் சொல்ல வேண்டியதில்லை.

ஆசனப் பயிற்சிகளைச் செய்பவர்கள் மனதை அடக்குவது எவ்வளவு கடினம் என்பதை அவ்வப்போது உணர்ந்து வருவர். நீண்ட நாள் பயிற்சிக்குப் பின்னரே அது சாத்தியமாகும்.

உதாரணமாக சவாசனத்தில் செத்த பிணம்போல் சும்மா படுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பது தான் நிலை. கை கால்களை நீட்டிப் படுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் மனம் சும்மா இருக்க வேண்டுமே?

செத்த பிணத்தினால் சிந்திக்க முடியுமா? அதே போல் சவாசனத்தில் இருப்பவனும் அறவே சிந்திக்கக் கூடாது. கை கால்களைத் தளரச் செய்வது போல் மனதையும் தளரச் செய்ய வேண்டும். நினைவு, கனவு என்ற நிலைகளைக் கடந்து, தான் உயிரோடிருக்கிறோம் என்ற உள்ளுணர்வோடு மட்டும் இருக்க வேண்டும். அது தான் சவாசனத்தின் முழுமையான நிலை.

எனவே முறையாக ஆசனம் செய்வதன் மூலம் அடுத்த தான யோகம் என்ற சாதனையைப் பெற நம்மை நாமே தயார் செய்து கொள்கிறோம் என்பதே உண்மை.

யோகம் என்ற வார்த்தைக்கே கட்டுப்படுத்தல் என்பது தான் நேரடியான பொருள். மனம் வாக்கு காயம் என்ற மூன்றையும் கட்டுப்படுத்தி —ஒரு முகப்படுத்தி இறைவனோடு இரண்டறக் கலக்கும் நிலையை அடைதல் என்று பொருளை விரித்துக் கூறலாம். புத்தி, அறிவு, உணர்ச்சிகள் எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்தி எல்லோரையும் எல்லாவற்றையும் ஒரே விதமான சமநோக்கோடு காண உதவி செய்

வதே யோகம். கீதையில் கண்ணபிரான் 'இன்பதுன்பங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவுகின்ற சாதனமே யோகம்' என்று கூறுகிறார். யோகியின் உண்மையான நிலை அதுதான்.

பிராணாயாமம்

பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்தில் யோகத்தின் எட்டு அங்கங்கள் 1. இயமம் 2. நியமம் 3. ஆசனம் 4. பிராணாயாமம் 5. பிரத்யாகாரம் 6. தாரணம் 7. தியானம் 8. சமாதி என்று கூறுகிறார்.

இயம நியமங்களால் பழக்க வழக்கங்கள் நடத்தை முதலானவற்றால் தன்னுடைய ஆசைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்தி சமுதாயத்தில் மற்றவர்களோடு இணைந்து வாழவும் தன்னுடைய வாழ்க்கை முறையால் சிறந்த நிலைமைக்கு வரவும் முடிகிறது. ஆசனம் உடலில் எந்த மூலையிலும் அசுத்தம் தங்கவிடாமல் சுத்தப் படுத்தி உடலை ஆரோக்கிய நிலையில் வைப்பதோடு மனத்தையும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர உதவுகிறது.

இப்போது நான்காவதான பிராணாயாமம் பற்றிக் கவனிப்போம்.

பிராணன் என்பதற்கு மூச்சு என்று பொருள். உயிருடன் இருப்பதன் அறிகுறியே மூச்சுத்தான். அதனாலேயே பிராணன் என்ற வார்த்தை உயிருடன் இருத்தல் என்ற சிறப்புப் பொருளையும் பெறுகிறது. அசைவு, சக்தி, பலம் என்பவையும் உயிருடன் இருப்பதன் லட்சணங்களாகும்.

ஆயாமம் என்பதற்கு நீடிக்கச் செய்தல் என்று பொருள். மூச்சை அடக்கிவைப்பதன்மூலம் தான் ஆயுளை நீடிக்கச் செய்ய முடியும். அதனால் பிராணாயாமம் என்பது மூச்சை உள்ளுக்கு

இழுத்தல், அடக்கி வைத்தல், பின் வெளியே விடல் என்ற மூன்று நிலைகளையும் உள்ளடக்கிய பயிற்சிகளைக் குறிப்பிடும்.

மூச்சை உள்ளே இழுப்பது பூரகம். அடக்குவது கும்பகம் வெளியே விடுவது ரேசகம். இதில் கும்பகத்திற்கு மட்டும் இரண்டு நிலைகள் உள்ளன. காற்றை முழுவதும் உள்ளுக்கு வாங்கி அடக்கி வைக்கும் நிலை. காற்றை முழுவதுமாக வெளியேற்றிவிட்டு அடக்கி வைக்கும் நிலை. காற்றை உள்ளே இழுத்து அடக்கி வைக்கும் நிலைக்கு அந்தர கும்பகம் என்றும் வெளியே விட்டு அடக்கி வைக்கும் நிலைக்கு பாஹ்ய கும்பகம் என்றும் பெயர். இரண்டு நிலைகளிலும் மூச்சு கட்டுப்படுத்தப் படுகிறது.

மூச்சைச் சில வினாடிகள் நேரம் உள்ளே இழுத்துச் சில வினாடிகள் நேரம் உள்ளே வைத்திருந்து சில வினாடிகள் நேரத்திற்கு வெளியே தள்ளுவதே மூச்சு பயிற்சி, அதாவது பிராணாயாமம் ரொம்ப சுலபமான வேலையாகத் தோன்றலாம். ஆனால் இது மிகவும் கடினமான சாதனையாகும். ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய உடல் ஆற்றலுக்கும் தாங்கும் சக்திக்கும் ஏற்றபடியே மூச்சுப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். முரட்டுத்தனமாகவோ அல்லது குருட்டுத்தனமாகவோ செய்ய முயன்றால் உயிரையே இழந்து விடவும் நேரலாம். இதை நாம் சொல்லவில்லை! ஹடயோகப் பிரதீபிகா என்ற நூலில் சொல்லப்பட்டுள்ளது.

தவறான முறையால் பிராணாயாமம் செய்வதால் மூச்சுத்திணறல், விக்கல், இருமல், ஆஸ்த்மா, தலைவலி, காதுகளில் இரைச்சல், கண்ணில் நீர் வடிதல், எரிச்சல், நரம்புக் கோளாறுகள் போன்றவையும் ஏற்படக்கூடும்.

பிராணாயாமம் மனிதனிடம் மறைந்து கிடக்கும் ஆன்ம ஒளியைச் சுடர்விடச் செய்கிறது. ஆசாபாசங்கள் போன்ற

வற்றால் மூடப்பட்டு நீறு பூத்த நெருப்பு போல் மங்கிக் கிடந்த ஆன்மாவை ஊதிவிடப்பட்ட நெருப்புபோல் சுய ஜோதியாய்ப் பிரகாசிக்கச் செய்கிறது; தனி மனிதனுடைய ஜீவான்மாவுக்கும் எங்கும் வியாபித்துள்ள பரமான்மாவுக்கும் உள்ள தொடர்பை உணரச் செய்கிறது.

மன அமைதியை விரும்புகிறவர்கள், அலை பாயும் உள்ளத்தை ஒரு கட்டுக்குள் கொண்டுவந்து நிலை நிறுத்த விரும்புகிறவர்கள் பிராணாயாமத்தின் மூலம் சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். சுவாசத்தை ஒழுங்குபடுத்திவிட்டால் மூளை வீண் சலனங்களை விட்டுவிடுகிறது. இருதயம் அமைதியாகவும் நிதானமாகவும் வேலை செய்கிறது. ஆன்மா சாந்தியடைகிறது. எனவே யோக சாதனைக்கு மட்டுமல்ல அமைதியான வாழ்க்கைக்கும் முதல்படி பிராணாயாமம் என்பதை நன்கு தெரிந்து கொள்ளலாம்.

பயிற்சி முறை

ஆசனங்களை முறையாகக் கற்றுக்கொண்ட பின் பிராணயாமம் செய்யத் தொடங்குவதே நல்லது. பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து பிராணாயாமம் செய்வதே முறை. இதை நான்கு நிலைகளாகச் செய்வது நல்லது.

பிராணாயாமம் செய்யத் தொடங்கும் போது வயிறு காலியாக இருக்க வேண்டும். அதிகாலை நேரமே சிறந்தது. சாப்பிட்டபின் குறைந்தது ஆறுமணி நேரம் கழிந்திருக்க வேண்டும். பிராணாயாமம் செய்து முடித்தபின் அரை மணிநேரத்திற்குப் பிறகு சாப்பிடலாம்.

காலை, நடுப்பகல், மாலை, நள்ளிரவு என்று நான்கு வேளை பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும் என்பது யோகிகளுக்கு விதிக்கப்பட்டுள்ள நியமம். சாதாரணமாக இல்ல

பழக்கத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் காலையில் பதினைந்து நிமிடம் முதல் முப்பது நிமிடம் வரை செய்தாலே போதுமானது.

சுத்தமான காற்றுள்ள இடத்தில் தினசரி பயிற்சி செய்வோம் என்ற மன உறுதியுடன் ஒரே விதமான ஆசனத்தில் அமர்ந்து பிராணாயாமம் செய்யவேண்டும். பயிற்சி செய்யத் தொடங்குபவர் ஆசனங்களை மாற்றக்கூடாது.

ஆரம்ப காலத்தில் பிராணாயாமப் பயிற்சியின் போது கண் எரிச்சல் காது அடைப்பு போன்றவை தோன்றலாம். அதன் காரணத்தை அறிந்து விலக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதிகமாக வியர்வை வெளியேறலாம். நாளாவட்டத்தில் சரியாகி விடும்.

பிராணாயாமம் செய்தவுடன் ஆசனம் செய்வது தவறு. குறைந்தது ஒருமணி நேரத்திற்குப் பிறகு ஆசனம் செய்யலாம். ஏனென்றால் பிராணாயாமத்தால் சாந்தப்படுத்தப் பட்டுள்ள நரம்புகளுக்கு திடீரென்று வேலை கொடுக்கக் கூடாது. சிறிது நேர ஆசனப்பயிற்சிக்குப் பின் சுமார் பதினைந்து நிமிஷ நேரம் ஓய்வெடுத்துக்கொண்டு பிராணாயாமம் செய்வது நல்லது. நரம்பு மண்டலம் புத்துயிர் பெறவும் மனம் சாந்தநிலை அடையவும் உதவும்.

மூச்சை ஒழுங்காகக் குறிப்பிட்ட நேரம் வரை உள்ளே இழுக்கவும் அதே அளவு நேரம் வெளியே விடவும் முடியாத போது பிராணாயாமப் பயிற்சியை நிறுத்தி விடுவதே நல்லது. உடல் களைத்திருக்கும் போது பிராணாயாமம் செய்யக் கூடாது.

முதல்நிலை: பிராணாயாமம் பயிற்சி செய்யத் தொடங்குபவர் முதலாவதாக சுமார் ஐந்து வினாடி நேரம் மூச்சை

உள்ளுக்கு இழுப்பது பின் ஐந்து வினாடி நேரம் மூச்சை வெளியே விடுவது என்ற முறையில் ஆரம்பிக்கலாம்.

ஒன்று, இரண்டு, மூன்று, நான்கு, ஐந்து என்று எண்ணியபடி மூச்சை இழுக்க வேண்டும். பின் அதே போல் ஐந்து வரை எண்ணியபடி மூச்சை விடவேண்டும். ஆழ்ந்து நிதானமாக முழுமையாக மூச்சை இழுக்கவும் அதே போல் வெளியே விடவும் வேண்டும். காற்று மூக்கின் மேல் பகுதியைத் தொட்டுக் கொண்டு உள்ளே போக வேண்டும்.

சிறிது சிறிதாக ஆறு எட்டு, பத்து, எண்ணும் வரை கூட மூச்சை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடும்படியாக—நேர அளவைக் கூட்டிக் கொண்டு போக வேண்டும்.

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கண்களை மூடியபடியும், கைகள் முழங்கால்களின் மேல் சுட்டு விரலை வளைத்துப் பெருவிரலைத் தொட்டுக் கொண்டிருக்கும் படியாகவும் மற்ற மூன்று விரல்களும் நீட்டிக் கொண்டிருக்கும்படியாகவும் சின் முத்திரையில் வைத்து அமர்ந்தபடி பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

இரண்டாவது நிலை: முதல் நிலையில் நன்கு பயிற்சி பெற்ற பிறகு இரண்டாவது நிலையை அடையலாம். இதில் ஐந்து வரை எண்ணியபடி மூச்சை உள்ளே இழுத்து பிறகு ஐந்து வரை எண்ணியபடி மூச்சை உள்ளே அடக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு ஐந்து வரை எண்ணிக்கொண்டு மூச்சை வெளியே விட வேண்டும். பின் ஐந்து வரை எண்ணும் வரை மூச்சு வாங்கக் கூடாது. ஐந்து வரை எண்ணி முடித்த பிறகே மறுபடியும் மூச்சை உள்ளே இழுக்கவேண்டும்

ஒன்று இரண்டு மூன்று என்று எண்ணும் முறைக்குப் பதிலாக ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தைக் கால அளவு தவறாத

படி சொல்லிப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வது மிகவும் நல்லது. ஓம் நமசிவாய....ஓம் என்பதைச் சொல்லும் போது மூச்சை உள்ளே இழுத்து 'நம' என்பதில் அடக்கி 'சிவாய' என்பதில் வெளியே விடும்படியாகப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அல்லது 'ஓம் நமோ நாராயணாய' என்ற மந்திரத்தைப் பயன்படுத்தலாம். நாளாவட்டத்தில் மூச்சை இழுக்கும் போதும் அடக்கிவைக்கும் போதும் வெளியே விடும்போதும் இத்தனை முறை என்று கணக்கு வைத்துக் கொண்டு பயிற்சி செய்யலாம்.

இரண்டாவது நிலையில் சரியான கால அளவுப்படி மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும், அடக்கவும், வெளியே விடவும், நிறுத்தவும் பின் மூச்சை உள்ளே இழுக்கவும் நன்றாகப் பயிற்சி செய்து கொள்ள வேண்டும். கால அளவு தவறக் கூடாது. இரண்டு மூன்று மாதங்கள் சிலருக்கு இன்னும் அதிக நாட்கள் கூடப் பயிற்சி தேவைப்படலாம்.

சந்தேகத்திற்கிடமில்லாமல் இரண்டாவது நிலை நன்கு கைவரப் பெற்ற பிறகே அடுத்தநிலையைத் தொடவேண்டும். அவசரப்படக் கூடாது.

மூன்றாவது நிலை: இது சற்று வித்தியாசமானது. பத்மாசனத்தில் கண்களை மூடியபடி முகத்தைக் குனிந்து தாடை மார்பின் மேல், கழுத்தெலும்புகளைத் தொடும்படியாக அமர வேண்டும். கைகளை முழங்கால்களின் மேல் சின் முத்திரையில் வைக்க வேண்டும். பிறகு வலது கையை வளைத்துப் பெருவிரல் மூக்கின் வலது துளையையும் சுண்டு விரலும் மோதிர விரலும் இடது துளையையும் தொடும்படியாகவும் மற்ற இரண்டு விரல்கள் உள்நோக்கி மடக்கி இருக்கும்படியாகவும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் சுண்டு விரல் மோதிர விரலால் மூக்கின் இடது துளையை அடைத்துக் கொண்டு வலது துளையால் மூச்சை

உள்ளே இழுக்கவும் ஐந்து எண்ணும் வரை நன்றாக மூச்சை இழுத்து சுவாசப்பையை நிரப்பிக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு ஐந்து எண்ணும் வரை மூச்சை உள்ளே வைத்திருக்கவும்.

பின் பெருவிரலால் மூக்கின் வலது துளையை அடைத்துக் கொண்டு மோதிர விரல் சுண்டு விரல்களைத் தளர்த்தி மூச்சை நன்றாக வெளியேற்றவும்.

இவ்வாறு மூக்கின் வலது துளையால் மூச்சை உள்ளே இழுத்து இடது துளையால் மூச்சை வெளியே விடும் முறைக்கு சூரியபேதன பிராணாயாமம் என்று பெயர். மூக்கின் வலது துளைக்கு சூரிய நாடி அல்லது பிங்கள நாடி என்றும் இடது துளைக்கு சந்திர நாடி அல்லது இட நாடி என்றும் பெயர்கள்.

பிராணாயாமம் செய்த பிறகு சவாசனத்தில் பத்து அல்லது பதினைந்து நிமிஷ நேரம் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ள வேண்டியது மிக அவசியம்.

படிப்படியாக மூச்சு இழுக்கும் நேரம் உள்ளே வைத்திருக்கும் நேரம் வெளியே விடும் நேரத்தைக் கூட்டிக் கொண்டு போகலாம். பிராணாயாமம் செய்யும் நேரத்தையும் அரை மணி ஒரு மணி என்று கூட்டிக் கொண்டே போகலாம். இந்த மூன்றாவது நிலையில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற பிறகே நான்காவது நிலையைத் தொட வேண்டும். அவசரப்படவே கூடாது.

இரத்த அழுத்த நோய், இருதய நோய் உள்ளவர்கள் இந்தப் பிராணாயாமம் செய்யக் கூடாது.

நான்காவது நிலை: பிராணாயாமத்தின் நான்காவது நிலை நாடி சோதனா பிராணாயாமம். மூன்றாவது நிலையில் கூறப்பட்டது போலவே முதலில் மூக்கின் வலது துளை

யால் மூச்சை வெளியே விட்டுச் சுவாசப் பைகளைக் காலி செய்து கொள்ளவும். பிறகு மூக்கின் இடது துளையை அடைத்துக் கொண்டு வலது துளையால் ஆழ்ந்து நிதானமாக மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுக்கவும்.

நன்றாக மூச்சு வாங்கிக் கொண்டபின் வலது துளையைப் பெருவிரலால் அடைத்துக் கொண்டு இடது துளையால் மெதுவாக நிதானமாக மூச்சுக் காற்றை வெளியே விடவும்.

பிறகு இடது துளையால் மூச்சுக் காற்றை உள்ளே இழுக்கவும். சுவாசப் பைகள் நிரம்பும் வரை காற்றை உள்ளே இழுக்க வேண்டும்.

நாடி சோதனைப் பிராணாயாமத்தின் ஒரு முழுச்சுற்று வருமாறு.

1. வலது மூக்குத் துளையால் காற்றை வெளியேற்றிப் பின் அதே மூக்குத் துளையால் காற்றை உள்ளே இழுத்து நிரப்பவும்.

2. இடது மூக்குத் துளையால் காற்றை வெளியேற்றிப் பின் அதே மூக்குத் துளையால் காற்றை உள்ளே இழுத்து நிரப்பவும்.

3. மறுபடியும் வலது மூக்கு துளையால் காற்றை வெளியேற்றிய பின் அதே மூக்குத் துளையால் காற்றை உள்ளே இழுத்து நிரப்பவும்.

4. பின் இடது மூக்குத் துளையால் காற்றை வெளியேற்றிப்பின் அதே மூக்குத் துளையால காற்றை உள்ளே இழுத்து நிரப்பவும்.

இதேப் போல் ஒரு நாளைக்கு ஆறேழு முறை செய்ய ஆரம்பித்துப் பத்து முறை செய்யப் பயிற்சி செய்யலாம். இதைச் செய்து முடிக்க ஆறேழு நிமிஷங்கள் பிடிக்கலாம். தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யும் போது மூச்சுக் காற்றை இழுக்கும் நேரமும் வெளியே விடும் நேரமும் சரி சமமாக இருக்கும்படி அமைத்துக் கொள்ளலாம். பிராணாயாமம் செய்து முடித்த பின் சவாசனத்தில் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும்.

விலோமா பிராணாயாமம்

பிராணாயாமப் பயிற்சியின் லட்சியம் மூச்சு வாங்கி விடும் நேரத்தை அதிகப்படுத்துவதுதான். அது இந்த முறையால் கைகூடுகிறது.

1. பத்மாசனத்தில் தாடை நெஞ்சுக்குழியைத் தொடும்படியும் கைகள் சின்முத்திரையில் முழங்கால்களின் மேல் இருக்கும்படியாகவும் அமரவும்.

2. மூச்சுக்காற்றை உள்ளே இழுக்கும்போது இரண்டு வினாடி நேரம் இழுப்பது பின் இரண்டு வினாடி நேரம் நிறுத்துவது மறுபடியும் இரண்டு வினாடி நேரம் உள்ளே இழுப்பது பின் இரண்டு வினாடி நேரம் நிறுத்துவது இப்படியாக மூச்சுப்பைகள் நிரப்பும் வரை காற்றை உள்ளே இழுக்கவும்.

3. மூச்சுக்காற்றை ஐந்து அல்லது பத்து வினாடி நேரம் உள்ளே நிறுத்தி வைக்கவும்.

4. பின் மூச்சை இரண்டு வினாடி நேரம் வெளியே விடுவது பின் நிறுத்துவது மறுபடியும் இரண்டு வினாடி நேரம் வெளியே விடுவது பின் நிறுத்துவது இப்படியாக மூச்சுப்பைகள் காலியாகும் வரை வெளியேற்றவும்.

இவ்வாறு பத்துப் பதினைந்து முறை செய்தபின் சவாசனத்தில் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும்.

தினசரிப் பயிற்சித் திட்டம்

ஆசனப் பயிற்சி ஆரோக்கியமளிக்கும், ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யும் என்பதை இன்று எல்லோரும் உணர்ந்துள்ளனர். ஆனால் ஆசனப் பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இதில் எத்தனை பேருக்கு உண்டாகிறது? அவர்களில் எத்தனை பேர் பயிற்சி செய்ய ஆரம்பிக்கின்றனர்? எத்தனை பேர் அரைகுறையாக நிறுத்தி விடாமல் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்கின்றனர்?—இதையெல்லாம் எண்ணிப் பார்த்தால் மனதுக்கு மிகவும் சங்கடமாகவே இருக்கிறது.

படித்தவர்களும் நன்றாக விஷயம் தெரிந்தவர்களும் கூட ஆசனப் பயிற்சி தங்கள் வாழ்க்கையின் இன்றியமையாத ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும் என்பதை உணர்வதில்லை.

ஒவ்வொரு டாக்டர்களின் மருத்துவ மனைகளுக்கு முன்பு இருக்கும் கூட்டத்தைப் பார்த்தாலே மனித இனம் முறையற்ற வாழ்க்கையால் எவ்வளவு வேகமாகச் சீரழிவை நோக்கிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

முப்பது நாற்பது வயதுக்கு மேல் போய் விட்டால் போதும், நீரிழிவு, இரத்த அழுத்தம், ஈஸிளோபீலியா, ஆஸ்த்மா, கீல்வாதம், முதுகு வலி... ..B. A. பட்டம் M. A. பட்டம் வாங்குகிற மாதிரி இந்த நோய்கள் தங்களுக்கு இருப்பதாகச் சொல்லிக் கொள்வதை ஒரு பெருமையாகக் கருதுகிறவர்களும் உண்டு.

மனித ஆயுள் காலம் குறைந்து வருவதைத் தடுக்க மாத்திரைகளையும் மருந்துகளையும் விஞ்ஞானிகள் பெருக்கினர் விளைவு—...? ஒரு குழந்தை பிறந்தது முதலே சுவாசிக்கச் சக்தியில்லாமல் வாயால் மூச்சு வாங்குகிறது. ஒரு குழந்தைக்கு இருதய பலவீனம். இன்னொரு குழந்தைக்கு ஜீரண சக்தியே இல்லை. இன்னொரு குழந்தைக்கு எலும்புகள் சரியான முதிர்ச்சி பெறாமல் நாணல் தண்டுகளைப் போல் இருக்கிறது. குழந்தை எங்காவது விழுந்தால் உடைந்து நொறுங்கி விடுமோ என்ற நிலை.—இப்படிப்பட்ட செய்திகளை இங்கொன்றும் அங்கொன்றுமாகக் கேட்டு வருகிறோம். ஆனால் சமுதாயம் இதே பாதையில் சென்று கொண்டிருந்தால் மனித இனத்தில் பெரும் பகுதி வாழவே தகுதியற்றவர்களாகப் போய் விடலாம் என்பதைப் பற்றிச் சிந்திப்பதில்லை.

முப்பது வயதில் முதுகுவலி நாற்பது வயதில் மூட்டுக்கு வாதம் என்பதுதான் மனித இனத்தின் தலையெழுத்தா? உங்கள் பிள்ளைகள் பிறந்தது முதலே மார்ச்சளி (பிராங்கைடிஸ்), மூச்சிழுப்பு (ஈஸ்னோபீலியா) போன்ற நோய்களால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்க வேண்டுமா? நீங்கள் சம்பாதிக்கிற பணத்தை மருந்தும் மாத்திரைகளும் விழுங்கி விடத்தான் வேண்டுமா? சற்றே சிந்தித்துப் பாருங்கள்..

மனித குலத்தின் தலையெழுத்து இப்படிப் போய் விடக் கூடாது என்பதைப் புத்தியுடைய சிலராவது சிந்திக்க வேண்டும். சிந்திப்பதோடு நில்லாமல் செயலுக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். அதற்காகவே இந்த தினசரிப் பயிற்சித் திட்டத்தைக் கொடுத்திருக்கிறோம். மனிதனுடைய சோம்பேறித்தனம், அசட்டையான போக்கு, ஒவ்வொரு நாளைக்கு ஒவ்வொரு விதமான மனநிலை—எல்லாவற்றையும் கணக்கிலெடுத்துக் கொண்டே இந்தப் பயிற்சித் திட்டத்தைக் கொடுத்திருக்கிறோம். இந்த நூலைப் படிப்பவர்களில் ஒரு சிலராவது இந்தத் திட்டத்தைப் பயன் படுத்திக் கொண்டு

நன்மையடைந்தோம் என்று கடிதம் எழுதினால் அதுவே கோடி கோடியாய்க் கொடுத்ததற்குச் சமமாகும்.

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம். எத்தனையோ நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் எழுதி வைத்த உண்மை இது. உடல் இறைவன் வாழும் ஆலயம். இதைப் பேணிக்காத்தல் நமது கடமை என்றார் திருமூலர். உடல்நலத்திற்குப் பிற் பட்டவைதான் மற்ற செல்வங்கள் எல்லாம் என்று அறிஞர்கள் எல்லோருமே தீர்ப்புக் கூறியுள்ளனர். உங்கள் உடல் நலத் தைப் பேண ஒரு நாளில் அரைமணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் செலவிடுங்கள். வாழ்க்கையில் உங்களை விடப் பொறுப்புடையவர்கள் யாருமே இல்லை என்று உறுதியாகச் சொல்லி விடலாம்.

ஆரம்ப நிலைப் பயிற்சியாளருக்கு

யோகாசனம் செய்வோம் என்று தீர்மானித்துக் கொண் டவுடன் சிலருக்குப் பல சந்தேகங்கள் தோன்றுவதுண்டு.

1. யாராவது ஒருவர் (குரு) சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டாமா?— வேண்டாம். பல எளிய ஆசனங்களை நீங்களே புத்தகத்தைப் பார்த்துச் செய்யலாம். கவனமா கவும் நிதானமாகவும் செய்தால் முக்கியமான ஆசனங் களைக் கூடச் செய்யலாம். கடினமான சில பயிற்சி களுக்கே யாராவது ஒருவர் சொல்லி கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படும். அப்படி ஒருவர் கிடைக்கிறவரை மற்ற ஆசனங்களையே நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கலாம்.

2. வீட்டிற்குள்ளே தனியாகச் செய்யும்போது யா ராவது பார்த்துவிட்டால் என்னவோ போல் இருக்கிறதே? ஏன்? நோய் வந்து அம்மா அப்பா என்று நீங்கள் படுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது இந்த வெட்கம் வருவதில்லையே? ஆறு வயதுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகளையும் உங்களோடு

சேர்த்துச் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனைவிக்கும் கூடச் சில எளிய ஆசனங்களைச் சொல்லிக் கொடுங்கள்.

3. இடவசதி போதாதே? என்ன செய்வது? சுத்தமான காற்றோட்டம் உள்ள எந்த அறையிலும் செய்யலாம். உங்கள் வீட்டில் அப்படி ஒரு அறை இல்லையென்றால் உடனே வீட்டைக் காலி செய்யுங்கள்.

4. இருப்பது ஒரே அறை. காலையில் எழுந்து ஆசனம் செய்யலாம் என்றால் ஒன்று தூங்கிக் கொண்டிருக்கும். இன்னொன்று மலஜலம் கழித்து வைத்திருக்கும். காலையில் வேண்டாம். மாலையில் செய்யுங்கள்.

5. உடம்பு வலிக்குமோ? அதன் பிறகு அலுவலகத்தில் போய் வேலைசெய்ய வேண்டுமே?— வலிக்காத அளவுக்குச் செய்யுங்கள். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அதிகப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எதுவும் முதலில் கொஞ்சம் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். பழகிப் போய் விட்டால் சரியாகப் போகும். தினசரி இரண்டு மைல் மூன்று மைல் நடந்து போய் வேலைக்குப் போகிறவர்கள் இல்லையா?

6. அதிகாலையில் எழவேண்டுமே? எட்டுமணி வரை தூங்கிப் பழகிப் போய்விட்டது.— நல்ல பழக்கங்கள் எல்லாமே கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். முயற்சியும் மனதில் உறுதியும் வேண்டும். நாம் ஒரு மனிதன். நம்மால் இதைச் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை வேண்டும்.

நீங்கள் சொல்கிற காரணங்கள் எல்லாமே அற்பமானவை. ஆசனப் பயிற்சியால் உங்களுக்கும் உங்கள் சந்ததியினருக்கும் கிடைக்கும் பயனை எண்ணிப் பாருங்கள். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை! நீண்ட கால வாழ்க்கை. அதை அடைய நீங்கள் என்ன தான் செய்யக்கூடாது?

முதல் வாரப் பயிற்சிகள்

உத்தான பாதாசனம்:- 1. மல்லாந்து விறைப்பாக படுக்கவும். குதிகால்கள் தொட்டுக் கொண்டும், கைகளை உடம்போடு ஒட்டியபடி குப்புற வைத்துக் கொண்டும். இருக்க வேண்டும். மூச்சுக் காற்றை வெளியேற்றி விடவும் பிறகு மூச்சு வாங்கியபடி இரண்டு கால்களையும் வளைக்காமல் சுமார் 45 டிகிரி இடுப்புக்குக் கீழே கோணம் ஏற்படும் படியாக சாய்மானமாகத் தூக்கவும்.

2. மூச்சை வெளியேற்றியபடி கால்களை கீழே வைக்கவும்.

3. இதே போல் மூன்று முறை அல்லது ஆறு முறை செய்யவும்.

4. இதன் அடுத்த கட்டமாக காலை உயர்த்திப் பின் கீழே வைக்காமல் இறக்கி தரையைத் தொடாமல் மீண்டும் உயர்த்தி இறக்கி மூன்று முறை செய்யவும்.

படிப்படியாக மூன்று முறையை ஆறு முறைகளாக ஆக்கிக் கொள்ளலாம்.

இந்த ஆசனம் செய்ய இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிஷம் பிடிக்கும். அதன்பின் அரை நிமிஷ நேரம் சவாசனத்தில் (கைகால்களை தளரவிட்டு) ஓய்வு கொள்ளவும்.

அர்த்த ஹலாசனம்

1. விறைப்பாக மல்லாந்து படுக்கவும். முன் கூறியது போல் கைகள் உடம்போடு ஒட்டியபடி விரிப்பின் மேல் படிந்தும் குதிகால்கள் சேர்ந்தும் இருக்க வேண்டும். மூச்சை

வெளியே விட்டு விடவும். பிறகு மூச்சை உள்ளே இழுத்தபடி கால்களைச் செங்குத்தாக உயர்த்தவும் இடுப்புவரை மட்டுமே விரிப்பைத் தொட்டுக் கொண்டு இருக்க வேண்டும். கால்கள் வளையாமல் நேர்கோடாக நிற்க வேண்டும்.

2. கால்களை இறக்கியபடி மூச்சு விடவும். கால்கள் விரிப்பைத் தொட்டபின் ஒரு விநாடிக்குப் பிறகு மீண்டும் கால்களை உயர்த்தவும்.

முதல் கட்டமாக கால்களை உயர்த்துவதும் விரிப்பின் மேல் வைப்பதுமாக ஆரம்பித்து பிறகு விரிப்பைத் தொடாமல் மூன்று முறை உயர்த்தி இறக்க வேண்டும். மூன்று முதல் ஆறு வரை செய்யலாம்.

இந்த ஆசனம் செய்ய மூன்று நிமிஷ நேரம். பின் அரை நிமிஷம் சவாசனத்தில் ஓய்வு.

மேல்கண்ட இரண்டு ஆசனங்கள் பற்றியும் முன்பு விரிவாகக் கூறாததால் இங்கே விரிவாகச் சொல்லப்பட்டது.

அடுத்தபடியாக பவனமுக்தாசனம் மூன்று நிமிஷ நேரம் செய்து ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

நான்காவதாக சலபாசனம். மூன்று நிமிஷ நேரம். பின் அரை நிமிஷ நேரம் ஓய்வு.

இந்த நான்கு ஆசனங்களும் செய்ய சுமார் பதினைந்து நிமிஷ நேரம் என்று வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஐந்தாவது ஏக பாதாசனத்தில் இரண்டு நிமிஷ நேரம் நிற்கவும். இரண்டு கால்களையும் மாற்றிச் செய்வதற்கு மொத்தம் நான்கு நிமிஷம் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

ஆறாவது திரிகோணாசனம். இதுவும் மூன்று நிமிஷ நேரம் செய்யலாம்.

ஏழாவது புஜங்காசனம். மூன்று முதல் ஆறு வரை, மூன்று நிமிஷ நேரம்.

எட்டாவதாக பத்மாசனத்தில் மூன்று நிமிஷ நேரம் அமைதியாக அமர்ந்திருக்கவும்.

ஒன்பதாவதாக சவாசனத்தில் மூன்று நிமிஷ நேரம் ஓய்வு கொள்ளவும்.

முதல் வாரத்திற்கு இந்த ஒன்பது ஆசனங்கள் மட்டும் போதும். இவற்றை சுலபமாகவும், நன்றாகவும் செய்ய முடியும். இந்த ஆசனங்கள் செய்வது நன்றாகக் கைவந்த பிறகு அடுத்த படிக்குச் செல்லலாம். ஒரு வாரம் என்பது இரண்டு வாரமானாலும் பரவாயில்லை. ஆசனங்களை சுலப மாகவும் நன்றாகவும் செய்து பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாவது வாரப் பயிற்சிகள்

முதலாவது அர்த்த ஹலாசனம். மூன்று நிமிஷ நேரம்.

இரண்டாவது புஜங்காசனம் மூன்று நிமிஷ நேரம்.

மூன்றாவது ஏகபாதாசனம் மூன்று நிமிஷ நேரம்.

நான்காவது திரிகோணாசனம் மூன்று நிமிஷ நேரம்.

ஐந்தாவது தனுராசனம் மூன்று நிமிஷ நேரம்.

சவாசனத்தில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்ட பிறகு ஆறாவ தாக சர்வாங்காசனம் செய்ய முயற்சிக்கவும். செய்யும் பொழுது கால்களை உயர்த்திப் பிறகு முதுகைப் பிடித்துக் கொண்டு இடுப்பை மேலே உயர்த்தும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். பிறகு கால்களை கீழே இறக்கும் போதும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். இந்த ஆசனத்தை கவனக் குறைவாகச் செய்தால் முதுகுத் தசைகளில் சுளுக்கு ஏற் பட்டுத் துன்புற நேரலாம். கவனமாகவும் நிதானமாகவும்

செய்ய வேண்டும். சவாசனத்தில் ஓய்வெடுத்துக் கொண்ட பிறகு வஜ்ராசனம் இரண்டு நிமிஷ நேரம்.

பின் உஸ்தராசனம் இரண்டு நிமிஷ நேரம்.

பிறகு பாதஹஸ்தாசனம் மூன்று நிமிஷ நேரம். பிறகு பத்மாசனம் மூன்று நிமிஷ நேரம்.

அதன் பின் சவாசனத்தில் ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளவும். இரண்டாவது வாரப் பயிற்சியில் சர்வாங்காசனம் பயிற்சி மட்டுமே முக்கியமானது. இதனால் தைராய்டு சுரப்பிகள் வலுவடையும் வழியுண்டு.

இப்பயிற்சிகள் நன்கு கைவரப் பெற்ற பின்னரே மூன்றாவது வாரப் பயிற்சிகளை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

மூன்றாவது வாரப் பயிற்சிகள்

இரண்டாவது வாரப் பயிற்சிகளை நன்றாகவும் சுலமாகவும் செய்ய முடிந்தபின் இந்தப் பயிற்சிகளைத் தொடங்க வேண்டும்.

1. உத்தான பாதாசனம் ஒரு நிமிஷம்
2. அர்த்த ஹலாசனம்
3. சர்வாங்காசனம் மூன்று நிமிஷம்

சவாசனத்தில் ஓய்வு ஒரு நிமிஷம்

4. ஹலாசனம் செய்ய முயற்சிக்கவும், முதலில் கால்களை உயர்த்தி வளைத்துத் தலைக்குப் பின்னால் கொண்டு போய்க் கால் விரல்களால் விரிப்பைத் தொடும்போது கைகளை விரிப்பின்மேல் நீட்டி வைத்து உடல் சரியாமல் கவனித்துக் கொள்ளவும். பிறகு கைகளை உயர்த்தித்

தலைக்கு மேலாகச் சேர்த்து வைக்கவும். ஆசனம் செய்யும் போது சரிந்து விழுந்து விடாதபடிக் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

பிறகு கைகளை நீட்டிக் கொண்டு மெதுவாகக் கால்களை உயர்த்தி, கால்களை வளைக்காமல் விரைப்பாகவே சாய்த்து விரிப்பின் மேல் நீட்டவும். இரண்டு மூன்று முறை ஹலாசனம் செய்யலாம். ஐந்து நிமிஷம்

பின் சவாசனத்தில் ஓய்வு ஒரு நிமிஷம்

5. புஜங்காசனம் இரண்டு நிமிஷம்
6. தனுராசனம் மூன்று நிமிஷம்
   சவாசனத்தில் ஓய்வு அவசியமானால்
7. ஏகபாதாசனம் இரண்டு நிமிஷ
8. திரிகோணாசனம் „
9. பாத ஹஸ்தாசனம் „
10. உஷ்ட்ராசனம் „
11. மத்சியாசனப் பயிற்சி மூன்று நிமிஷம்
    சவாசனத்தில் ஓய்வு.
12. பத்மாசனம் „

நான்காவது வாரப் பயிற்சிகள்

நான்காவது வாரத்தில் ஹலாசனத்திற்குப் பிறகு சிரசாசனமும்,

பாத ஹஸ்தாசனத்திற்குப் பிறகு கோமுகாசனமும் பஸ்சிமோத்தாசனமும்,

பத்மாசனத்திற்குப் பிறகு உட்டியாணா — நௌலி செய்ய முயற்சிக்கலாம்,

சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதற்குக் கடினமானதல்ல. அதை சூரியோதயத்தில் சூரியனைப் பார்த்து தியானம் செய்தபடி செய்ய வேண்டும். சூரியோதயத்திற்கு முன் ஆசனங்களைச் செய்து முடிப்பவர்கள் கடைசியாகவும் சூரியோதயத்திற்குப் பின் ஆசனம் செய்யத் தொடங்குபவர்கள் முதலாவதாகவும் சூரிய நமஸ்காரம் செய்வது நல்லது.

ஐந்தாவது வாரப் பயிற்சி

எல்லா ஆசனங்களும் நன்கு செய்யப் பயிற்சி பெற்றபின் தினசரி ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம், சிரசாசனம், மத்சியாசனம், பஸ்சிமோத்தாசனம், உட்டியாணா, நௌலி, சூரிய நமஸ்காரம் மட்டும் முறைப்படி செய்தால் போதும். பிறகு பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து பிராணாயாமம் பயிற்சி செய்யலாம்.

இதுவரை ஒரு கட்டம். அடுத்த கட்டம் யோக சாதனையே!

பிரத்யாஹாரா

பிராணாயாமத்தின் பயன் மனம் புலன்களின் வசப்பட்டு அலையாமல் கட்டுப்படுத்துவதேயாகும். மூச்சுக் காற்று ஒழுங்காக உள்ளே போய் வெளியே வரத் தொடங்கியவுடனே மனம் வெளிநோக்கிச் செல்லாமல் உள்நோக்கித் தன்னைத்தான் ஆராயத் தொடங்குகிறது. ஆசாபாசங்கள் என்ற கட்டுக்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தளரத் தொடங்குகின்றன.

பற்றுக பற்றற்றான் தாளிணை அப்பற்றைப்
பற்றுக பற்று விடற்கு.

என்றபடி இறைவன் திருவடிகளில் லயித்த மனம் இகபர சுகங்கள் இரண்டையுமே வெறுக்கத் தொடங்கி விடுகிறது. மனம் அந்தர் முகமாக உள் நோக்கி லயிக்கும் நிலையே பிரத்தியாஹாரம்.

தாரணை

மனம் அமைதியடைந்து உள் ஒளி காணும் நிலையே தாரணை. அதாவது இதுவரை ஐம்புலன்கள் ஆசைவசப் பட்டுப் புறப்பொருள்களை நாடிஅலைந்து கொண்டிருந்தன. அது உள் நோக்கத் தொடங்கியவுடன் ஒரே லட்சியத்தில் நிலைத்து நிற்கப் பயிற்சி செய்வது தாரணை.

தியானம்

தாரணையில் உள்நோக்கும் மனம் ஒரு பேரொளி யைக் காண்கிறது. ஓம் என்ற பிரணவ ஒலி ஆன்மாவின் அந்தரங்கத்திலிருந்து கிளம்புகிறது. இவை தாமாக உண் டாகவேண்டும். ராமதாஸர் போலும் தியாகராஜர் போலும் பக்குவ நிலையில் பிறந்தவர்களுக்கு எடுத்த எடுப்பிலேயே தியானம் செய்வது சாத்தியமாகி விடலாம். கண்ணபிரான் கீதையில் அதையே சொல்கிறார். சத்கருமங்களைச் செய்து பகவானைத் தியானித்தபடி உயிர் துறந்தவர்கள் மீண்டும் பிறக்க நேர்ந்தால் பிறந்தவுடனேயே தியான 'யோகத்தில் பகவானைத் தரிசிக்கும் பரிபக்குவ நிலையோடு பிறக் கிறார்கள்.

சமாதி

யோக சாதனையின் லட்சியம் சமாதி என்று சுருக்க மாகக் கூறலாம். அதை எப்படிச் சாதனை செய்வது என் பதை முறைப்படி கூறுவதானால், மூலாதாரம், சுவாதிஷ் டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தம், ஆக்ஞேயம் எனும்ஆறு ஆதாரங்களில் சுழலும் மூச்சுக்காற்றை ஏழாவது ஆதாரமாகிய ஸஹஸ்ராரத்திற்கு (உச்சிக்கு) கொண்டு போய் நிலை நிற்கச் செய்வதே சமாதியாகும். மூச்சுக் காற்றை ஸஹஸ்ராரத்தில் கொண்டுபோய் நிறுத்திய வுடன் அங்குள்ள அமிர்த கலசம் திறந்து அமிர்தப்பால் நாடி நரம்புகளில் ஓடத் தொடங்குகிறது. இது உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை உள்ள எல்லாப் பாகங்களையும் இளமை

யாக வைக்கக்கூடியது. இதனால் சமாதியில் இருப்பவர் மூச்சு வாங்காமலும் விடாமலும் பல வருஷ காலத்திற்கு அப்படியே உயிரோடும் இளமை குன்றாமலும் இருக்கமுடிகிறது.

இதுவே சித்தர்கள் கல்ப காலம் வாழ்ந்த இரகசியம் ஆகும். முயன்றால் நாமும் வாழ முடியும்.

யோகங்களின் வகைகள் ஆறு, அதன் விபரம்

ராஜயோகம்

உடலை ஒரே இடத்தில் அமர்த்தி வைத்து உடலை விட மனதிற்கு மட்டும் சிறந்த சக்தியை அளிப்பது.

ஹடயோகம்

ஆசனத்தை மீண்டும் மீண்டும் செய்து உடற்பயிற்சிக்கு சிறப்பு தந்து உடலைப் பண்படுத்துவதின் மூலம் மனதைப் பக்குவப்படுத்துவது.

கர்மயோகம்

எந்தவிதமான பிரதிபலனையும் எதிர்பார்க்காமல் கடமையே முக்கியமாகக் கொள்வது. தன்னைவிட மக்கள் சேவையே மகேசன் சேவை என்று எண்ணி பிறருக்காகப் பணியாற்றுவது.

ஞானயோகம்

மெய்ஞான அறிவை மிகுதிப்படுத்தி அறிவினாலேயே வாழ்வது.

பக்தியோகம்

பரம்பொருளான இறைவனிடம் தன் வாழ்வைச் சமர்ப்பித்துக்கொள்வது. கடவுளே கதி என்று சரணடைவது. எல்லாம் இறைவன் செயல் என்ற சாந்த நிலை.

மந்திரயோகம்

ஒலிகளால் உண்டாகின்ற அதிர்வலைகளைக் கொண்டு மந்திரச் சொற்கள் மூலம் மேன்மை நிலை அடைய உதவுவது.

ஒவ்வொரு யோகத்தைப் பற்றியும் விரிவான நூல்கள் உள்ளன. தக்க முதிர்ச்சியடைந்த பின் அவற்றைப் படித்துப் பயன் பெறுக.

முற்றும்

தாமரை

நூலகம்